

# FACHHOCHSCHULE FÜR SOZIALE ARBEIT FHNW

Bachelorstudium in Sozialer Arbeit

## **Bachelor Thesis**

---

# **Stressforschung im Fokus der Sozialen Arbeit**

## **AUFARBEITUNG VON FORSCHUNGSDEFIZITEN**

---

Eingereicht am 27. Juni 2014 von:

Corina Hunger  
Tiergarten 31  
3400 Burgdorf

E-Mail: [corina.hunger@students.fhnw.ch](mailto:corina.hunger@students.fhnw.ch)  
Matrikel-Nr.: 11-279-155  
6. Semester

Eingereicht bei:

Prof. Dr. Barbara Fäh,  
Leiterin/Dozentin Bachelor-Studium Soziale Arbeit

## **Abstract**

In der vorliegenden Bachelor-Thesis wird das Thema „Stressforschung im Fokus der Sozialen Arbeit“ bearbeitet. Als roter Faden durch den Argumentationsgang dienen die Fragen, welche Forschungsdefizite sich aus den bisherigen Erkenntnissen der Stressforschung von Richard S. Lazarus ableiten lassen, die für die Soziale Arbeit von Bedeutung sind, und welche dieser Defizite aus der Perspektive der Sozialen Arbeit bearbeitet werden können.

Die bisherigen Erkenntnisse der Stressforschung beinhalten die Definition des Stressbegriffes, eine Beschreibung des transaktionalen Stressmodells, einen Versuch der Klassifizierung von Bewältigungsprozessen sowie eine Aufstellung der darin enthaltenen Bewältigungsformen. Dabei wurden Probleme der Erfassung von Bewältigungsprozessen und die Grenzen von Untersuchungen unter Laborbedingungen ersichtlich, was eine Ableitung von anzugehenden Forschungsdefiziten ermöglicht. Jene Defizite werden erläutert und jeweilige Bearbeitungsmöglichkeiten aus der Perspektive der Sozialen Arbeit vorgeschlagen.

Dieses Vorgehen ermöglicht folglich, die Rolle der Sozialen Arbeit sowohl in der Stressforschung, wie auch bei der Aufarbeitung von Forschungsdefiziten, als wichtige Instanz vorzustellen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>2 Stresskonzept nach Lazarus</b> .....	<b>7</b>
2.1 Stress.....	7
2.1.1 Stress als Reiz.....	7
2.1.2 Stress als Reaktion.....	7
2.1.3 Unzulänglichkeiten beider Auffassungen.....	8
2.1.4 Stress als Beziehungsphänomen.....	8
2.2 Transaktionales Stressmodell von Lazarus 1974.....	8
<b>3 Klassifikation von Bewältigungsprozessen</b> .....	<b>10</b>
3.1 Unzulänglichkeiten bisheriger Auffassungen.....	10
3.1.1 Fokussierung auf den Bewältigungsstil.....	10
3.1.2 Forschungsdefizit bezüglich Messung von Bewältigungsprozessen.....	11
3.1.3 Bewältigung vs. Anpassung.....	11
3.1.4 Bewältigung verändert sich durch Lebenserfahrung.....	12
3.2 Klassifikation von Bewältigungsprozessen nach Lazarus.....	12
3.2.1 Zeitliche Orientierung.....	12
3.2.2 Funktionen.....	12
3.2.3 Instrumentelle Schwerpunkte.....	13
3.2.4 Thematischer Charakter.....	14
3.2.5 Bewertungen.....	14
<b>4 Bewältigungsformen nach Lazarus</b> .....	<b>14</b>
4.1 Problemorientiertes Coping.....	15
4.1.1 Informationssuche.....	15
4.1.2 Direkte Aktion.....	15
4.1.3 Aktionshemmung.....	16
4.2 Emotionsorientiertes Coping.....	16
4.2.1 Intrapsychische Prozesse.....	16
4.3 Bewertungsorientiertes Coping.....	17
4.3.1 Primäre Bewertungen.....	18
4.3.2 Sekundäre Bewertungen.....	18
4.3.3 Untersuchung zur primären und sekundären Bewertung.....	19
4.3.4 Neubewertungen.....	20
4.4 Wahl der Bewältigungsform.....	21
4.4.1 Grad der Ungewissheit.....	21

4.4.2 Grad der Bedrohung .....	22
4.4.3 Vorliegen eines Konflikts.....	22
4.4.4 Grad der Hilflosigkeit.....	22
<b>5 Probleme der Erfassung von Bewältigungsprozessen .....</b>	<b>23</b>
5.1 Bewältigung als Konstellation verschiedener Handlungen .....	23
5.2 Analyse individueller Bewältigungsprozesse .....	24
5.3 Mehrdeutigkeit in der Definition von Bewältigungsprozessen .....	24
5.4 Beurteilung der Effektivität von Bewältigungsprozessen.....	26
<b>6 Grenzen der Erforschung von Stressbewältigung unter Laborbedingungen .....</b>	<b>27</b>
6.1 Ursachen der Stressbelastung .....	27
6.2 Bedeutung von Stress und Bewältigung für Anpassungsfolgen .....	27
6.3 Praktische und ethische Grenzen.....	28
6.4 Illusion der Kontrollierbarkeit .....	28
6.5 Unklare theoretische Annahmen .....	29
<b>7 Aufarbeitung des Forschungsdefizits.....</b>	<b>30</b>
7.1 Stress nicht nur als Ursache für menschliche Fehlanpassung.....	30
7.2 Untersuchungen auf den Alltag fokussieren .....	32
7.3 Stärkere Gewichtung auf die Transaktion zwischen Mensch und Umwelt .....	32
7.4 Endogenen und exogenen Einflüsse .....	34
7.5 Erklärung des menschlichen Verhaltens auf drei Ebenen .....	36
7.6 Kombination zweier Forschungsstrategien.....	36
7.7 Einfluss der Bewertung.....	37
<b>8 Diskussion .....</b>	<b>39</b>
<b>9 Schlussfolgerungen.....</b>	<b>44</b>
<b>Literaturangaben .....</b>	<b>49</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>50</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>50</b>
<b>Ehrenwörtliche Erklärung.....</b>	<b>51</b>

## 1 Einleitung

Die heutige Gesellschaft ist gekennzeichnet durch einen ständigen, sehr schnell fortlaufenden Wandel. Vor diesem Hintergrund lässt sich ableiten, dass das Leben in einer sich schnell ändernden Gesellschaft eine rasche Anpassungsfähigkeit deren Mitglieder voraussetzt. Diese Anpassung ist unweigerlich mit Stress verbunden, was Stressbewältigung zu einer allgemeinen Aufgabe in modernen Gesellschaften macht. Zum Thema Stress wurden diverse Forschungen betrieben, welche das Mysterium „Stress“ genauer beleuchten sollten sowie dessen Bewältigung empirisch zu untersuchen versuchten. Aufgrund des vorgeschriebenen Umfangs beschränkt sich die vorliegende Bachelor-Thesis auf Stressforschungserkenntnisse von Richard S. Lazarus<sup>1</sup>, welche sich als besonders umfangreich erwiesen haben, jedoch auch Forschungsdefizite aufzeigen, die es zu bearbeiten gilt.

Professionelle der Sozialen Arbeit beschäftigen sich mit der Bearbeitung von sozialen Problemen (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2011: 21), zu welchen die alltägliche Stressbewältigung dazugezählt werden kann. Um die jeweilige Hilfestellung adäquat<sup>2</sup> dem Klientel anpassen zu können, werden jedoch aussagekräftige Forschungen gebraucht. Die praktische Relevanz des Themas „Stressforschung“ ist somit für die Soziale Arbeit gegeben. Diese wird durch das Erkenntnisinteresse des Theorie-Praxis-Transfers, der Alltagsbewältigung, respektive der Stressbewältigung, und des allgemeinen Auftrags der Sozialen Arbeit geleitet.

Zur Erläuterung der bisherigen Erkenntnisse von Lazarus wird vorerst eine Definition des Stressbegriffes vorgenommen und diese als Einstieg in die Erläuterung seines transaktionalen Stressmodells von 1974 verwendet. Einhergehend kann dann sein Versuch zur Klassifizierung von Bewältigungsprozessen vorgestellt werden, welcher zudem eine Auflistung von Bewältigungsformen ermöglicht. Jene Bewältigungsformen sind in drei Arten von Coping<sup>3</sup> eingeteilt, bei welchen es sich namentlich um das problem-, das emotions- und das bewertungsorientierte Coping handelt. Zusätzlich dazu werden Faktoren vorgestellt, welche die Wahl der Bewältigungsform des Individuums beeinflussen. Vor diesem Hintergrund können dann Probleme der Erfassung von Bewältigungsprozessen aufgezeigt und Grenzen von Untersuchungen unter Laborbedingungen vorgestellt werden. Daraus lassen sich einige konkrete Forschungsdefizite ableiten, welche aus der Perspektive der Sozialen Arbeit mit Lösungsvorschlägen ergänzt werden.

---

<sup>1</sup> amerikanischer Psychologe \*3.3.1922 †24.11.2002

<sup>2</sup> anderes Wort für *angemessen*

<sup>3</sup> englischer Begriff für *Stressbewältigung*

Als roter Faden durch die gesamte Argumentation dienen die folgenden beiden Fragestellungen, welche in den Schlussfolgerungen beantwortet werden:

- Welche Forschungsdefizite lassen sich aus bisherigen Erkenntnissen der Stressforschung von Richard S. Lazarus ableiten, die für die Soziale Arbeit von Bedeutung sind?
- Welche dieser Defizite können aus der Perspektive der Sozialen Arbeit bearbeitet werden?

Meine persönliche Motivation zur Verschriftlichung meiner Bachelor-Thesis zum Thema „Stressforschung im Fokus des Sozialen Arbeit“ ist durch eine chronische Erkrankung meinerseits entstanden. Ich leide seit sechs Jahren unter Symptomen einer längst behandelten Erkrankung an Borreliose<sup>4</sup>, die sich jedoch medizinisch nicht erklären lassen. Somit fällt mein persönliches Krankheitsbild, welches temporäre Lähmungserscheinungen der Extremitäten, starke Schmerzen und Fieberschübe beinhaltet, wohl eher in den psychosomatischen Bereich. Dieser hat meines Erachtens sehr viel mit Stress und dessen „fehlgeschlagener“ Bewältigung zu tun. Ich möchte mit dieser Thesis dazu beitragen, dass das Phänomen Stress und dessen Bewältigung genauer beleuchtet wird, was hoffentlich zu einem erneuten Fortschritt in der Stressforschung führen kann. Zudem bin ich mit meiner Problemlage nicht allein. Stress und Bewältigung geht uns alle an, was mich darin bestärkt, mich intensiv diesem Thema zu widmen, insbesondere als Fachperson der Sozialen Arbeit.

Doch was ist eigentlich Stress? Lazarus schlägt dafür drei Definitionen vor. Diese dienen als Einstieg in die Erläuterung der bisherigen Erkenntnisse aus der Stressforschung. Sie werden im nächsten Kapitel vorgestellt.

---

<sup>4</sup> Infektion durch einen Biss einer Zecke, die zu Hirnhautentzündungen und Lähmungen führen kann

## 2 Stresskonzept nach Lazarus

Richard S. Lazarus untersuchte Stress besonders intensiv und lieferte eine weitere Differenzierung des Begriffs um 1974. Sein Interesse an diesem Themengebiet lässt sich aus seiner Positionierung in der Geschichte der Psychologie erklären. Er lebte zu Zeiten der kognitiven Wende, welche eine Neuorientierung von Psychologen und Sozialforschenden meint. Das Interesse der Fachleute, den Lernprozess des Menschen zu beschreiben, wurde vorerst von behavioristischen Denkweisen<sup>5</sup> beeinflusst und während der kognitiven Wende anhand von Lerntheorien aus der kognitiven Psychologie<sup>6</sup> ergänzt. Somit wurde Stress als nichtbeobachtbarer Zustand von Menschen interessant für Untersuchungen im Bereich der Geisteswissenschaften. Lazarus hat hierfür vorerst die verschiedenen Definitionen des Phänomens „Stress“ aufgeführt, dabei Unzulänglichkeiten der bisherigen Auffassungen erkenntlich gemacht und eine neue Definition von Stress formuliert.

### 2.1 Stress

Stress kann durch die Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt entstehen. Aufgrund der Mehrdeutigkeit dieser Definition liegen nach Lazarus drei Grundauffassungen vor, welche die Komplexität von Stress veranschaulichen können (vgl. Lazarus 1981:220).

#### 2.1.1 Stress als Reiz

Stress meint in diesem Sinne einen äusseren Reiz, welcher umgangssprachlich auch als Umweltereignis beschrieben werden kann (vgl. Lazarus 1981:220). In diesem Sinne kann ein „umfangreicher Katalog umweltbedingter Ursachen“(ebd.:221) für Stress erstellt werden. Ein Beispiel hierfür ist eine Infektion mit HIV als kritisches Lebensereignis, das unweigerlich eine Stressreaktion der Betroffenen auslöst. Wird Stress in diesem Sinne definiert, bleiben sämtliche inneren Vorgänge während des ganzen Prozesses unbeachtet. Somit kann diese Auffassung von Stress als behavioristischer Ansatz eingeordnet werden, da sie der Denkweise der S-R-Tradition<sup>7</sup> entspricht (vgl.ebd.:221).

#### 2.1.2 Stress als Reaktion

Nach dieser Definition ist Stress eine Reaktion auf ein Umweltereignis, beispielsweise das „Frustfressen“ bei Liebeskummer. Dies ist in der Medizin, wie auch in der Biologie eine häufig anzutreffende Auffassung. Stress ist also eine mentale und biologische Störungsreaktion

---

<sup>5</sup> Fokus auf beobachtbare Verhaltensweisen von Menschen (vgl. Fröhlich 1998:87)

<sup>6</sup> Fokus auf „die Gesamtheit aller psychischen Vorgänge, die der Aufnahme, der Verarbeitung und der Speicherung von Informationen dienen“(Hobmair et.al.2003:35)

<sup>7</sup> ein Stimulus/Stressor (S) führt unweigerlich zu einer (Stress)Reaktion (R) ohne den Organismus (O) in den Prozess miteinzubeziehen S-(O)-R

auf Lebensbelastungen, oder anders ausgedrückt, eine unspezifische Abwehrreaktion gegen Umwelteinflüsse (vgl. Lazarus 1981:222).

### *2.1.3 Unzulänglichkeiten beider Auffassungen*

Die beiden Auffassungen, Stress entweder als Reiz oder als Reaktion zu definieren, stifteten nach Lazarus (1981:222) Verwirrung. Er bemängelt, dass, wenn von einer Reaktion gesprochen wird, auch ganz klar deklariert werden muss, worauf genau reagiert wird. Dies ist bei der Auffassung, dass Stress eine Reaktion sei, nicht der Fall. Ebenfalls müsse klar aufgezeigt werden, was Stress als Reiz genau stimuliert. Diese Überlegung wird in der Auffassung, dass Stress ein Reiz sei, nicht explizit miteinbezogen. „Stress beinhaltet notwendigerweise beide Komponenten, einen Reiz und eine Reaktion in wechselseitiger Beziehung zueinander“ (Lazarus 1981:222ff.). Den entscheidenden Mangel dieser beiden Auffassungen von Stress sieht Lazarus jedoch darin, dass nirgends die Tatsache berücksichtigt wird, „dass es immer individuelle Unterschiede hinsichtlich Qualität, Intensität und Dauer einer Reaktion auf das gleiche Umweltereignis gibt“ (Lazarus 1981:223). Lazarus (1981:225) schlägt daher vor, die Persönlichkeit in das Verständnis von Stress mit einzubeziehen. Jedoch soll die Persönlichkeit nicht den einzigen entscheidenden Faktor darstellen.

### *2.1.4 Stress als Beziehungsphänomen*

Die Auffassung, Stress als Beziehungsphänomen zu betrachten, lehnt es ab, Stress entweder als Reiz oder als Reaktion zu beschreiben. Mit dem Begriff „Stress“ ist jedes Ereignis gemeint, in dem äussere und innere Anforderungen die Anpassungsfähigkeit eines Individuums beanspruchen (vgl. Lazarus 1981:226). Mit äusseren Anforderungen sind in diesem Sinne umweltbedingte, externe Ereignisse gemeint, die eine Anpassung mit den inneren Anforderungen des Individuums, sprich für das Individuum erstrebenswerte Ziele, erforderlich machen.

Ob und wie diese Beanspruchung gemeistert wird, hängt davon ab, inwiefern ein Gleichgewicht zwischen den Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Fähigkeiten des Individuums besteht. Lazarus betitelt dies als Anpassungsfähigkeit. (vgl. ebd.:227)

Stress als Beziehungsphänomen bildet daher die Grundlage für das transaktionale Stressmodell von Lazarus, welches nun kurz erläutert wird.

## **2.2 Transaktionales Stressmodell von Lazarus 1974**

Lazarus geht also davon aus, dass für die Bewältigung von Stress eine gewisse Anpassungsfähigkeit des Individuums gegeben sein muss. Eine Person ist während ihrer ganzen Lebensspanne damit konfrontiert, Anforderungen des Lebens mit ihrer individuellen Ausstattung von Fähigkeiten zu meistern.

Wenn eine solche Konfrontation als besonders herausfordernd oder sogar niederschmetternd bewertet wird, entsteht das, was umgangssprachlich als Stress bezeichnet wird.

(vgl. Lazarus 1990: 204)

Stress entsteht also aus der Art und Weise, wie die Person die adaptive<sup>8</sup> Beziehung zwischen sich selbst und der Situation einschätzt. Lazarus betitelt diese Beziehung als Transaktion (vgl. ebd.: 204). Das Modell von Lazarus ist in diesem Sinne transaktional, da ein Bewertungsprozess zwischen Stressor und Stressreaktion zwischengeschaltet ist.

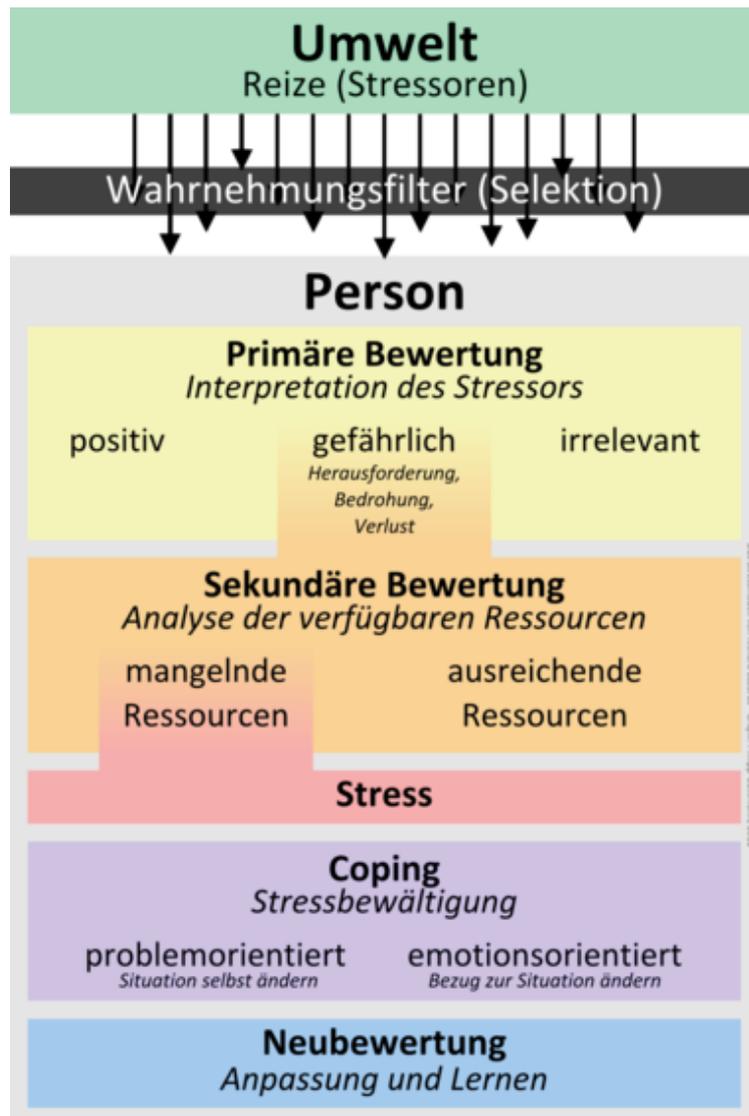


Abb.1: Veranschaulichung des Stressmodells von Richard S. Lazarus

Nachdem durch den Wahrnehmungsfilter<sup>9</sup> der Stressor<sup>10</sup> an die Person gelangt, wird vorerst eine primäre Bewertung vorgenommen. Dabei wird der Stressor als positiv, irrelevant oder

<sup>8</sup> anderes Wort für *angepasst*

<sup>9</sup> oder *Selektion*

<sup>10</sup> oder *Reiz*

gefährlich eingestuft. Wird eine gefährliche Einstufung vorgenommen, spricht, der Stressor als Herausforderung, Bedrohung oder Verlust interpretiert, erfolgt eine weitere sekundäre Bewertung. Dabei wird geprüft, ob die Person über ausreichende Ressourcen verfügt, um diese Situation bewältigen zu können. Ist dies nicht der Fall, das heißt, wenn zu wenig Ressourcen vorhanden sind, entsteht Stress, welchen es zu bewältigen gilt. Die Stressbewältigung an sich findet in zwei Schritten (*Coping* und *Neubewertung*) statt. Der Vorgang der drei Arten von Bewertung wird in der vorliegenden Thesis zu einem späteren Zeitpunkt genauer erläutert, da sich der Einfluss der Bewertung nach Lazarus immens auf die Bewältigung an sich auswirkt. Lazarus widmet sogar eine Art von Bewältigung der Bewertung selbst. Vorerst wird jedoch auf eine mögliche Klassifizierung von Bewältigungsprozessen eingegangen.

### **3 Klassifikation von Bewältigungsprozessen**

Lazarus geht davon aus, dass sich Stress als Beziehungsphänomen analysieren lässt. Anhand dieser Neuauffassung von Stress lassen sich auch Bewältigungsprozesse klassifizieren. Doch vorerst muss aufgezeigt werden, weshalb vorhergehende Auffassungen betreffend Stress und dessen Bewältigung nicht ausreichend ausgearbeitet sind. In einem nächsten Schritt müssen Bewältigungsprozesse nach Lazarus klassifiziert und anschließend anhand des von ihm entwickelten Schemas zur Klassifikation von Bewältigungsprozessen<sup>11</sup> mit sämtlichen beeinflussenden Faktoren weiter ausdifferenziert werden.

#### **3.1 Unzulänglichkeiten bisheriger Auffassungen**

Die bisherigen Auffassungen zu Stress und dessen Bewältigung werden nach Lazarus der Komplexität des Themas nicht gerecht. Er belegt dies anhand vierer Faktoren. Es handelt sich dabei um die *Fokussierung früherer Forschungen auf einen Bewältigungsstil*, das *Forschungsdefizit betreffend der Messung von Bewältigungsprozessen*, dass eine Tendenz dazu besteht *Bewältigung mit Anpassung zu verwechseln* und sich das Bewältigungsverhalten einer Person *über ihre Lebenserfahrung hinweg verändert*.

##### *3.1.1 Fokussierung auf den Bewältigungsstil*

Aufgrund der Fokussierung der Forschung auf den Bewältigungsstil wurde der Bewältigungsprozess an sich vernachlässigt, welcher im realen Leben aber tatsächlich auftritt. Diese Forschung ist also nicht realitätsnah und lässt sich kaum für die Praxis im Alltag verwenden.

---

<sup>11</sup> siehe Abb.1, Seite 9

Es wurde eine grosse Auswahl an Bewältigungseigenschaften beschrieben, jedoch dabei der Faktor ausgelassen, wie eine Person tatsächlich mit einer bestimmten Herausforderung umgeht. Es geht im Bewältigungsprozess darum, ständig Alternativen zu erproben, was eine gewisse Dynamik erfordert. Die Suche nach Stabilität in der Forschung ist daher zwecklos. (vgl. Lazarus 1981: 242)

Bewältigung ist eine Konstellation aus vielen Gedanken und Handlungen, die aus einem komplexen Anforderungsgefüge über unterschiedliche Zeiträume resultieren (vgl. Lazarus 1990: 221).

### 3.1.2 Forschungsdefizit bezüglich Messung von Bewältigungsprozessen

Die Bewältigung einer bestimmten Lebenskrise ist ein Prozess mit mehreren Phasen, die zeitlich kaum überschaubar sind (vgl. Lazarus 1981: 242ff.). Zusätzlich können für die Bewältigung unzählige Formen<sup>12</sup> gewählt werden, welche nicht leicht voneinander abzugrenzen sind.

Es existieren sicher Bewältigungsmuster von Personen, die als charakteristisch eingestuft werden können. Diese stellen jedoch eher eine Kombination von verschiedenen Handlungen dar, als eine spezifische Handlung an sich. Die Suche nach Gesetzen, die sich auf alle Menschen und alle Lebenskrisen anwenden lassen, scheint unmöglich. (Lazarus 1990: 221)

Bevor Vereinfachungen und Verallgemeinerungen festgestellt werden können, muss vorerst klar angegeben werden, was tatsächlich im Verlauf eines Bewältigungsprozesses geschieht (vgl. Lazarus 1990: 221). Um feststellen zu können, wie effektiv Bewältigungsprozesse sind, müssen Personen über längere Zeit beobachtet werden, wofür derzeit keine innovativen Analysemethoden vorhanden sind. Es müssen sozusagen Vergleiche zwischen und innerhalb von Personen<sup>13</sup> gemacht werden (vgl. Lazarus 1990: 221). Aus solchen Studien könnten sich sinnvolle Verhaltensmuster über unterschiedliche Ereignisse wie auch über unterschiedliche Personengruppen hinweg feststellen lassen. (vgl. Lazarus 1990: 211ff.)

### 3.1.3 Bewältigung vs. Anpassung

„Tatsächlich hat all unser Tun adaptive<sup>14</sup> Bedeutung, und der Umfang des Konzepts der Bewältigung lässt es häufig mit dem der Anpassung selbst gleichbedeutend werden“ (Lazarus 1981: 243). Der Unterschied zwischen Anpassung und Bewältigung liegt darin, ob für ein Ereignis feststehende oder automatische Reaktionen unmittelbar zur Verfügung stehen oder

---

<sup>12</sup> Lazarus nennt *Informationssuche, direkte Aktion, Aktionshemmung und intrapsychische Prozesse* (vgl. 1990: 218)

<sup>13</sup> oder *Ipsativ-normativ*

<sup>14</sup> anderes Wort für *sich anpassend*

ob eine Situation gemeistert werden muss bei welcher dies nicht der Fall ist (vgl. Lazarus 1981: 244).

Bewältigung wird von Lazarus wie folgt definiert:

„Bewältigung besteht sowohl aus verhaltensorientierten als auch intrapsychischen Anstrengungen, mit umweltbedingten und internen Anforderungen, sowie den zwischen ihnen bestehenden Konflikten fertig zu werden“ (1981: 244).

#### *3.1.4 Bewältigung verändert sich durch Lebenserfahrung*

Personen, die häufig Stress ausgesetzt sind oder schon vermehrt Lebenskrisen meistern mussten, gehen anders mit ähnlichen Herausforderungen um, als Personen, die einer für sie neuen Herausforderung gegenüberstehen. Vorliegende Untersuchungen in diesem Teilgebiet der Stressforschung geben wenig Informationen über effektive oder auch ineffektive Bewältigungsformen sowie Entwicklungsbedingungen preis und erwähnen die Verbesserung von Bewältigungsfähigkeiten durch Stresserfahrungen nur am Rande.

(vgl. Lazarus 1981: 245)

### **3.2 Klassifikation von Bewältigungsprozessen nach Lazarus**

Aufgrund der erwähnten Unzulänglichkeiten bisheriger Auffassungen, nimmt Lazarus nun einen ersten Versuch der Klassifikation von Bewältigungsprozessen vor, welcher diese vorerst in fünf Kategorien eines Schemas<sup>15</sup> einteilt.

#### *3.2.1 Zeitliche Orientierung*

In der Klassifikation nach Lazarus wird zunächst eine zeitliche Orientierung vorgenommen. Diese ist notwendig, da sich Handlungen im Bewältigungsprozess unterscheiden, je nach dem ob eine vergangene Schädigung angegangen, eine gegenwärtige Herausforderung gemeistert oder eine zukünftige Belastung vermutet wird. (vgl. Lazarus 1981: 245)

Lazarus beschreibt zwei zeitliche Orientierungen, von welchen sich eine auf die Vergangenheit und auf die Gegenwart bezieht und die andere ausschliesslich auf die Zukunft.

#### *3.2.2 Funktionen*

Jeder zeitlichen Orientierung werden nun zwei verschiedene Kategorien von Funktionen zugeteilt. Jeweils eine davon bezeichnet Lazarus als Änderung der gestörten Transaktion, womit er eine Funktion der instrumentellen Art anspricht. Die andere Kategorie definiert er als Palliation, womit die Regulierung der Emotion gemeint ist.

---

<sup>15</sup> siehe: Abb.2, Seite 13

Somit können nun die vier Bewältigungsmodi, *Informationssuche*, *direkte Aktion*, *Aktionshemmung* und *intrapsychische Prozesse*, ins Schema eingefügt werden. Es entstehen vier Kategorien, in welche jeweils alle Bewältigungsmodi aufgelistet werden:

1. Die in der Vergangenheit / Gegenwart liegende instrumentelle Funktion
2. Die in der Vergangenheit / Gegenwart liegende Regulierung der Emotion
3. Die in der Zukunft liegende instrumentelle Funktion
4. Die in der Zukunft liegende Regulierung der Emotion

Somit kann jeder Bewältigungsmodus in jeder zeitlichen Orientierung und in jeder Art von Funktion einzeln analysiert werden.

	<b>Zeitliche Orientierung</b>			
	Vergangenheit / Gegenwart		Zukunft	
	<b>Funktionen</b>		<b>Funktionen</b>	
	Änderung der gestörten Transaktion (instrumentell)	Regulierung der Emotion (Palliation)	Änderung der gestörten Transaktion (instrumentell)	Regulierung der Emotion (Palliation)
<b>Instrumenteller Schwerpunkt:</b>				
Selbst	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Informationssuche</i></li> <li>• <i>Direkte Aktion</i></li> <li>• <i>Aktionshemmung</i></li> <li>• <i>Intrapsychische Prozesse</i></li> </ul>	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>
Umwelt	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>	<b>Bewältigungsmodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationssuche</li> <li>• Direkte Aktion</li> <li>• Aktionshemmung</li> <li>• Intrapsychische Prozesse</li> </ul>
<b>Bewertungen</b>	Schädigung		Bedrohung / Herausforderung; Aufrechterhaltung	
<b>Thematischer Charakter</b>	Überwinden, Tolerieren, Erholen, Neuinterpretationen vergangener Ereignisse im gegenwärtigen Situationszusammenhang		Präventive / entwicklungsorientierte Prozesse	

Abb.2: Eigenangefertigte Darstellung des Schemas zur Klassifizierung von Bewältigungsprozessen nach Lazarus

### 3.2.3 Instrumentelle Schwerpunkte

Die instrumentellen Schwerpunkte „Selbst“ und „Umwelt“ ermöglichen eine weitere Unterteilung aller Bewältigungsmodi. Alle Bewältigungsmodi können auf das Selbst, auf die Umwelt oder auf beide gerichtet sein. Die Begründung dieser weiteren Unterteilung liegt in der Annahme, dass das Selbst und die Umwelt jeweils einzeln oder gemeinsam vom Individuum als

verantwortlich für Stress bewertet werden können. Des Weiteren kann eine Veränderung eines dieser beiden Schwerpunkte Stress abbauen oder zumindest erträglicher machen. (vgl. Lazarus 1981: 247ff.)

### 3.2.4 Thematischer Charakter

Eine Bewältigung einer vorangegangenen oder gegenwärtigen Schädigung bedarf anderer Handlungen als erwartete künftige Schädigungen. Diese Handlungen werden durch den thematischen Charakter verdeutlicht. Hiernach soll eine erlittene Schädigung überwunden, toleriert oder durch gezielte Erholung ausgeglichen werden, wobei vergangene Ereignisse lediglich im gegenwärtigen Situationszusammenhang neu interpretiert werden. Der thematische Charakter einer in der Zukunft liegenden Bewältigung erfordert hingegen präventive oder entwicklungsorientierte Prozesse.

### 3.2.5 Bewertungen

Im Gegensatz zu anderen Stresstheorien geht Lazarus davon aus, dass nicht die Stressoren selbst von Bedeutung für die Stressreaktion sind, sondern die individuelle Bewertung der jeweiligen Stressoren durch die Betroffenen. Vergangene oder gegenwärtige Ereignisse werden nach der Klassifikation von Lazarus als Schädigung bewertet. Zukünftige Ereignisse hingegen können als Bedrohung, als Herausforderung oder als Aufrechterhaltung eines in der Gegenwart oder Vergangenheit bereits aufgetretenen Zustandes bewertet werden.

Anhand dieser Klassifikationen leitet Lazarus verschiedene Bewältigungsformen<sup>16</sup> ab, welche sich in drei Arten einteilen lassen. Er spricht dabei von *Coping* als Stressbewältigung an sich und teilt diese in *problemorientiertes*, *emotionsorientiertes* und *bewertungsorientiertes Coping*<sup>17</sup> ein.

## 4 Bewältigungsformen nach Lazarus

Lazarus betitelt die Bewältigung an sich als *Coping*. Er unterscheidet dabei drei Formen, welche nun genauer erläutert werden. Hier wird zudem der Einfluss der Bewertung und deren Wichtigkeit für den Bewältigungsprozess angesprochen. Neben der Bewertung können auch andere Faktoren die Wahl der Bewältigungsform beeinflussen. Zum Einen können das bestimmte Umweltgegebenheiten sein, welche ein Ereignis mitbestimmen, zum Anderen innere Begebenheiten, welche ein Ereignis anders einstufen lassen, je nach dem, in welchem psychischen Zustand sich das betroffene Individuum befindet. Zusätzlich ist bei der

---

<sup>16</sup> oder *Bewältigungsmodi*

<sup>17</sup> oder *Neubewertung*

Wahl aller Bewältigungsformen die individuelle Bewertung des Bedrohungsgrades ein entscheidender Faktor.

Es gilt zudem zu erwähnen, dass eine Person, welche ein Ereignis irgendwelcher Art bewältigen muss, im Laufe des Bewältigungsprozesses nicht nur eine dieser Bewältigungsformen wählen kann. Es besteht die Möglichkeit einer Kombination mehrerer Bewältigungsmodi.

#### **4.1 Problemorientiertes Coping**

Lazarus beschreibt den Prozess des problemorientierten Copings als Versuch des Individuums, durch verschiedene Handlungen<sup>18</sup> Problemsituationen zu überwinden oder sich den neuen Gegebenheiten anzupassen. Dabei bezieht sich die Bewältigungsstrategie auf die Ebene der Situation, beziehungsweise des Reizes.

##### *4.1.1 Informationssuche*

Zum Einen soll diese Art von Bewältigung dazu dienen, die Grundlage für eine effektive Handlung zu liefern. Zum Anderen soll sie das Wohlbefinden der Person zu heben, indem eine gewisse Kontrollierbarkeit der Situation angestrebt wird. Informationen können für ein früheres Trauma bedeutsam sein und zu dessen Neuinterpretation beitragen, oder diese können dafür genutzt werden, um die Zukunft zu interpretieren. Zusätzlich kann durch eine Informationssuche allenfalls festgestellt werden, wie man sich selbst oder seine Umwelt verändern muss, um mit einer Herausforderung fertig zu werden. (vgl. Lazarus 1981: 252)

Ein hoher Grad an Ungewissheit lässt ein betroffenes Individuum vermehrt auf diese Bewältigungsform zurückgreifen. Um handlungsfähig zu bleiben, werden deshalb beispielsweise mehr Informationen über die vorliegende Problematik und deren Folgen eingeholt. Somit versucht das Individuum vorerst, die direkte Aktion zu vermindern, da aufgrund der herrschenden Ungewissheit gar nicht entschieden werden kann, welche direkte Aktion überhaupt zu wählen ist, was im Falle einer unangemessenen direkten Aktion intrapsychische Folgen nach sich ziehen könnte. (Lazarus 1990: 218ff.)

##### *4.1.2 Direkte Aktion*

Eine direkte Aktion kann instrumentell sein, indem beispielsweise eine Vorkehrung getroffen wird, mit der Zielsetzung, eine vorhersehbare Krise zu mindern. Im Falle einer Infektion mit HIV könnte das der Beginn einer hochaktiven anti-retroviralen Therapie<sup>19</sup> sein. Gleichzeitig kann eine direkte Aktion, wie das Einnehmen von Beruhigungsmitteln vor anstehenden Herausforderungen, eine Emotion regulieren. Zusätzlich kann durch eine direkte Aktion eine vorangegangene Schädigung überwunden werden. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist das

---

<sup>18</sup> namentlich *Informationssuche*, *direkte Aktion* und *Aktionshemmung*

<sup>19</sup> häufigste Behandlungsform von HIV

„sich Stürzen in Arbeit, um sich abzulenken“. Diese Art von Bewältigung kann aber auch auf eine zukünftige Herausforderung gerichtet sein. Letztlich kann diese Form auch dazu dienen, sich selbst zu ändern, wie beispielsweise das Rauchen aufzugeben, um einen gesünderen Lebensstil anzustreben. Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass ein Individuum, welches sich hilflos gegenüber einer bevorstehenden Herausforderung fühlt, auf irgend eine Art und Weise reagiert, was am einfachsten mit einer direkten Aktion zu verwirklichen ist.

#### 4.1.3 Aktionshemmung

Die Aktionshemmung kann, wie eine direkte Aktion, dazu dienen, im Einklang mit situativen<sup>20</sup> oder intrapsychischen Gegebenheiten zu bleiben und lässt sich ähnlich analysieren. Im Unterschied zur direkten Aktion wird hierbei jedoch jegliche Aktion bewusst ausgelassen. Hoffnungslosigkeit als Übersteigerung von Hilflosigkeit kann dazu führen, die direkte Aktion als Bewältigungsform zu lähmen und somit das Individuum dazu verleiten, sich für die Aktionshemmung zu entscheiden. (vgl. Lazarus 1981: 252ff.)

## 4.2 Emotionsorientiertes Coping

Das emotionsorientierte Coping, auch *intrapsychisches Coping* genannt, beschreibt den Versuch des Individuums, eine/n durch die Situation beziehungsweise den Reiz, entstandene Erregung abzubauen. Lazarus bezeichnet die dabei gewählte Bewältigungsstrategie als Intrapsychischen Prozess.

#### 4.2.1 Intrapsychische Prozesse

Mit dieser Art von Bewältigung sind sämtliche kognitiven<sup>21</sup> Prozesse gemeint, welche durch eine Verbesserung des Wohlbefindens einer Person Emotionen regulieren sollen. Es geht darum, was eine Person sich selber sagt oder worauf sie ihre Aufmerksamkeit zu lenken versucht. Dieser Prozess kann einen instrumentellen Zweck erfüllen, indem sich die Person beispielsweise selbst zu beruhigen versucht, oder er kann zur Emotionsregulierung dienen, um Schmerz oder Kummer bewusst zu vermindern. Intrapsychische Prozesse können auf vergangene Schädigungen, gegenwärtige Krisen oder bevorstehende Herausforderungen gerichtet sein. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, intrapsychische Prozesse auf sich selbst oder auf die Umwelt zu beziehen. Bezieht die Person diese auf sich selbst, versucht sie sich ein innerliches Selbstbild zu konstruieren. Liegt der Bezug aber auf der Umwelt, kann sich die Person anhand von Umwelteigenschaften steuern.

---

<sup>20</sup> anderes Wort für *der jeweiligen Situation entsprechend*

<sup>21</sup> anderes Wort für *verstandesmäßig* oder *intellektuell*

### 4.3 Bewertungsorientiertes Coping

Lazarus verwendet für das bewertungsorientierte Coping auch die Begriffe *Reappraisal* oder *Neubewertung*. Zusätzlich dazu verwendet er die Begriffe in zweierlei Zusammenhängen: Zum Einen bezieht er sich dabei auf den Bewertungsprozess, und zum Anderen ist die Neubewertung einer Stresssituation im Sinne von Lazarus auch eine Bewältigungsstrategie. „I also used the term *cognitive coping* to express this idea that coping can influence stress emotion merely by a *reappraisal* of the person-environment relationship“ (Lazarus 1999: 77). Die betroffene Person kann also somit ihr Verhältnis zur ihrer Umwelt soweit kognitiv neu bewerten, als es erforderlich ist, um adäquat mit der Situation umgehen zu können. Das Hauptziel dabei liegt darin, eine Belastung eher als Herausforderung wahrzunehmen. Dies ermöglicht der betroffenen Person, den Lebensumstand positiv zu bewerten und dadurch Ressourcen zu mobilisieren, um angemessen auf die Situation reagieren zu können. Dabei bedient sie sich der vorher erwähnten Bewältigungsstrategien, namentlich *problemorientiertes* und *emotionsorientiertes Coping*, was eine Kombination verschiedener Bewältigungsstrategien ermöglicht.

Wie bereits erwähnt, wird in diesem Kapitel der Einfluss der Bewertung noch genauer erläutert, da diese als sehr einflussreich auf die Bewältigung selbst reagiert und von Lazarus sogar als Bewältigungsstrategie an sich bezeichnet wurde.

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus stellt die Bewertung als entscheidenden Faktor im Bewältigungsprozess dar. Gegenwärtige oder vergangene Ereignisse, die bewältigt werden müssen, werden als Schädigungen bezeichnet. Zukünftige Ereignisse können als Bedrohungen, Herausforderungen oder als Aufrechterhaltung eines Stressors bewertet werden. Bewertungen sind in diesem Sinne von besonders grosser Relevanz für den Bewältigungsprozess, da sie immer stattfinden und aus ständig ändernden Beurteilungen über die Bedeutung des gegenwärtigen Geschehens für das Wohlbefinden einer Person bestehen (vgl. Lazarus 1981: 233). Lazarus teilt diesen Bewertungsvorgang in drei Stufen ein, welche die Stressbewältigung<sup>22</sup> an sich umrahmen. Anhand der kognitiven Bewertung wird die Wahrnehmung des Individuums durch eigene Erfahrungen bewertet, was Lazarus mit *primärer Bewertung* beschreibt. Anschliessend wird diese mit zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen des Individuums abgeglichen, was Lazarus als *sekundäre Bewertung* definiert. Im letzten Schritt, der *Neubewertung*, wird der Erfolg der gewählten Bewältigungsstrategie bewertet und eine allfällige Anpassung oder das Lernen des Individuums ermöglicht.

---

<sup>22</sup> kann demnach *problemorientiert*, *emotionsorientiert* oder *bewertungsorientiert* sein

#### 4.3.1 Primäre Bewertungen

Anhand der primären Bewertung, auch *Primary Appraisal* genannt, schätzt eine Person ein Ereignis als irrelevant, als positiv und günstig oder als stressend<sup>23</sup> ein. Irrelevant ist ein Ereignis dann, wenn die Person es in ihrer momentanen Verfassung als ohne jegliche Auswirkung auf ihr Wohlbefinden einstufen kann. Eine günstige oder positive Bewertung kommt hingegen zustande, wenn die Person zwar auf ein Ereignis keine Bewältigungsbemühung für erforderlich hält, dieses jedoch zum Wohlbefinden beiträgt. Die positive Bewertung kann jedoch auch eine Bedrohung für die bewertende Person bedeuten. Dies, falls es sich um eine zeitbegrenzte Bedingung handelt oder weil vielleicht eine Anstrengung erforderlich wird, um dieses Ereignis als positive Lage der Dinge zu erhalten oder gar zu verbessern. Stressende Bewertungen treten in drei verschiedenen Formen auf: Schädigung/Verlust, Bedrohung und Herausforderung. Bei allen Formen von stressenden Ereignissen ist das Wohlbefinden der betroffenen Person auf irgendeine Art und Weise bedroht, wobei eine Herausforderung noch die meisten positiven Energien in der betroffenen Person mobilisieren kann. Im Falle einer Schädigung oder eines Verlustes bezieht sich die Bewertung auf bereits eingetretene Schädigungen. Im Gegensatz zu Bedrohungen, die sich auf noch nicht eingetretene mögliche Schädigungen beziehen. Somit wird deutlich, dass die primäre Bewertung ausschlaggebend für den weiteren Bewertungsprozess und somit auch für die Wahl der Bewältigungsstrategie ist. (vgl. Lazarus 1981: 233-238)

#### 4.3.2 Sekundäre Bewertungen

Sekundäre Bewertungen, auch *Secondary Appraisals* genannt, beziehen sich im Gegensatz zu primären Bewertungen auf Bewältigungsfähigkeiten und –möglichkeiten des Individuums. Man könnte auch von Bewältigungsressourcen sprechen. Sekundär bedeutet in diesem Sinne nicht, dass diese zweite Bewertungsform notwendigerweise zeitlich nach der ersten Bewertung folgen oder ihr gar eine weniger grosse Bedeutung zugeschrieben werden muss. „Die beiden Formen der Bewertung beeinflussen sich auch gegenseitig. Das Wissen, dass man eine potentielle Gefahr überwinden kann, kann diese Gefahr zweifelhaft erscheinen lassen; und das Wissen, dass man in Gefahr ist, führt in der Regel zur Suche nach Informationen darüber oder zur Einschätzung dessen, was getan und was nicht getan werden kann“ (Lazarus 1981: 238). Die sekundäre Bewertung beeinflusst also nicht nur die primäre Bewertung, sondern bestimmt möglicherweise auch die Bewältigungsmassnahmen, indem sie Bedrohung oder das Erleben einer Schädigung mildert oder verstärkt. Die Begründung dieser Annahme liegt in der Definition von Stress an sich. Eine bevorstehende Schädigung wird erst zur Schädigung, wenn die betroffene Person diese auch als solche bewertet.

---

<sup>23</sup> siehe Abb. 1, Seite 9

Verfügt die betroffene Person über Bewältigungsressourcen, die eine Schädigung vermindern oder verstärken und ist sie sich dieser zudem bewusst, wird sich diese Person auch für eine entsprechende Bewältigungsstrategie entscheiden. (vgl. Lazarus 1981: 238-240)

#### 4.3.3 Untersuchung zur primären und sekundären Bewertung

Die Lazarus-Gruppe, welche sich in den sechziger Jahren zusammenfand, beschäftigte sich intensiv mit den Abwehrmechanismen in Erinnerungs- und Wahrnehmungsprozessen sowie mit der Wirkung von Stressbedingungen auf Leistung und Lernfähigkeit. Das Interesse an dieser Thematik gewann besonders nach dem zweiten Weltkrieg in sämtlichen Bereichen der Stressforschung unter Laborbedingungen immer mehr an Bedeutung. Die Lazarus-Gruppe war von Beginn an der Meinung, dass die Art und das Ausmass der Stressreaktion in einem engen Zusammenhang mit der Bewertung der Stressors<sup>24</sup> und der Einschätzung der Bewältigungsmöglichkeiten<sup>25</sup> zu ergründen ist (vgl. Lazarus 1966). Um diese Anschauung überprüfen zu können, wurden mehrere Reihen von Laborexperimenten durchgeführt. Jene von Speismann et. al. (1964: 367-380) gestaltete sich als eine der Wichtigsten. Dabei entschied man sich für die Methode der Filmvorführung, da Menschen dazu neigen, durch Beobachtung fremder Erfahrungen emotional zu reagieren und dadurch Stressreaktionen ausgelöst werden können. „Ein naheliegender Schritt in der Laboruntersuchung von filminduzierten Stressreaktionen lag darin, die Bedeutung der Vermittlungsrolle kognitiver Bewertungen durch eine experimentelle Manipulation abzuklären“ (Lazarus 1981: 228). Zur Erzeugung von Stressreaktionen der Probanden wurde ein Stummfilm gezeigt, welcher einen Initiationsritus<sup>26</sup> bei australischen Ureinwohnern zeigte. Darin wurde an Hoden und Penis ohne Narkose<sup>27</sup> operiert. Dieser Stummfilm wurde mit drei unterschiedlichen Kommentaren versehen, welche in Form von Reiseberichten verfasst wurden. Es handelte sich dabei um einen Trauma-Kommentar, einen Leugnungs-/Reaktionsbildungs-Kommentar und einen Intellektualisierungs-Kommentar (vgl. Lazarus 1981: 229). Der Trauma-Kommentar hob besonders die hauptsächlichen Quellen der Bedrohung wie Schmerz, Krankheit, Sadismus und Kastration, hervor. Der Leugnungs-/Reaktionsbildungs-Kommentar charakterisierte das Gezeigte eher als harmlos, für die Jungen nicht qualvoll, wenn nicht sogar als lustvoll. Als dritte Perspektive vermittelte der Intellektualisierungs-Kommentar anhand einer wissenschaftsfundierten Sprachwahl eine emotionale Distanz zu den Geschehnissen.

---

<sup>24</sup> oder *primäre Bewertung*

<sup>25</sup> oder *sekundäre Bewertung*

<sup>26</sup> anderes Wort für *Brauch eines Naturvolkes zur Einführung der Jugendlichen in den Kreis der Erwachsenen*

<sup>27</sup> anderes Wort für *Betäubung*

Das Ergebnis dieser Untersuchung zeigte eine subjektive<sup>28</sup> wie auch vegetative<sup>29</sup> Verstärkung der Stressreaktion beim Trauma-Kommentar. Die beiden anderen Kommentare schwächten die Stressreaktion ab und lösten eher Abwehrmechanismen aus (vgl. Lazarus 1981: 229). Der Leugnungs-/Reaktionsbildungs-Kommentar erleichterte es, die unangenehme Wirklichkeit zu verdrängen oder sie gar nicht als solche wahrzunehmen. Hingegen schuf der Intellektualisierungs-Kommentar durch seine wissenschaftliche Sprache eine emotionale Distanz, welche es den Probanden möglich machte, die Reaktion abzuwehren.

(vgl. ebd.: 229)

Es wurde auch festgestellt, dass das Ausmass der Stressreduktion von den Persönlichkeitsmerkmalen der Probanden abhing. Manche reagierten stärker beim Intellektualisierungs-Kommentar und zeigten dafür eine geringere Stressreduktion beim Leugnungs-/Reaktionsbildungs-Kommentar sowie umgekehrt. Lazarus teilte diese Probanden in „Leugner“ und „Intellektualisierer“ ein.

Die Untersuchung zeigte also, dass der Bewertungsprozess beeinflusst und somit das Ausmass der Stressreaktion verändert werden kann, weil die Stressreduktion selbst von Persönlichkeitsmerkmalen der Probanden abhängig ist (vgl. ebd.: 229). Das bedeutet, dass die Annahme der Lazarus-Gruppe, welche einen engen Zusammenhang zwischen der primären und sekundären Bewertung vorsah, und dieser den Bewältigungsprozess selbst stark beeinflusst, zu bestätigen ist. Das Ausmass und die Art der Stressreaktion hängen also von der Bewertung der Situation<sup>30</sup> und den vorhandenen individuellen Bewältigungsmöglichkeiten<sup>31</sup> ab.

#### 4.3.4 Neubewertungen

Im Anschluss an eine Stressbewältigung können zusätzlich Reflexionen einbezogen werden, welche Lazarus mit Neubewertungen oder *Reappraisal* betitelt. Diese Art von Bewertung ist ständig wirksam infolge neu eingehender Ereignisse aus der Umwelt. Neubewertung bedeutet in diesem Sinne auch Lernen und Anpassung, um zukünftige Bedrohungen, Herausforderungen, Schädigungen oder Verluste meistern zu können. Anders ausgedrückt: Die neubewertende Person kann neue Bewältigungsressourcen gewinnen und für eine zukünftige Bewältigung bereitstellen. Die betroffene Person kann aber auch eine bewertete Bedrohung bewältigen, indem sie die Bedrohung beispielsweise leugnet und somit eine selbsttäuschende Neubewertung vollzieht. (vgl. Lazarus 1981: 240-241)

---

<sup>28</sup> anderes Wort für *eigene*

<sup>29</sup> anderes Wort für *unbewusst wirkende*

<sup>30</sup> oder *primäre Bewertung*

<sup>31</sup> oder *sekundäre Bewertung*

Um eine dynamische Anpassung an einen neuen Stressor aus der Umwelt zu gewährleisten, sprich, eine Möglichkeit der Veränderung der primären und sekundären Bewertung in einem nächsten Bewältigungsprozess zu schaffen, wird also der Erfolg der Bewältigungsstrategie bewertet. Die Neubewertung als Bewältigungsstrategie ist deshalb wichtig im Bewältigungsprozess, weil zukünftige Ereignisse, die bewältigt werden müssen, aufgrund der Gewinnung neuer Bewältigungsressourcen oder einer Verstärkung, beziehungsweise Verminderung einer Schädigung, möglicherweise anders angegangen werden.

#### **4.4 Wahl der Bewältigungsform**

Neben dem bewiesenen Zusammenhang der Wahl der Bewältigungsformen in Abhängigkeit zu den Persönlichkeitsmerkmalen der betroffenen Person, sind auch noch andere Faktoren für die Wahl der Bewältigungsform entscheidend.

Dabei konzentriert sich die Darlegung auf jene Einflussfaktoren, welche die Entscheidung für eine direkte Aktion, eine Aktionshemmung, intrapsychische Prozesse oder eine Informationssuche beeinflussen. Es handelt sich dabei um den *Grad der Ungewissheit*, den *Grad der Bedrohung* und den *Grad der Hilflosigkeit* sowie um das *Vorliegen eines Konflikts*.

##### *4.4.1 Grad der Ungewissheit*

„Ein hoher Grad der *Ungewissheit* (oder Mehrdeutigkeit) wird in vermindertem Masse zur direkten Aktion und verstärkt zur Informationssuche führen, deren Scheitern wiederum intrapsychische Bewältigungsformen anregen dürfte“ (Lazarus 1981: 256). Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass Ungewissheit in diversen Arten auftreten kann. Jedoch wurde experimentell belegt, dass das Auftreten einer zeitlichen Ungewissheit, das heisst, nicht zu wissen, wann sich eine schädliche Situation ergeben wird, welches in Verbindung mit der Überzeugung steht, dass diese Schädigung unvermeidbar und bedrohlich ist, zu einem kognitiven Vermeidungsverhalten führt. In einer solchen Situation wird in der Regel nichts unternommen ohne vorher zusätzliche Informationen eingeholt zu haben. Sollten solche Informationen für die betroffene Person nicht verfügbar sein, wird sich diese für intrapsychische Prozesse, wie Leugnung, Intellektualisierung oder Vermeidung als Bewältigungsstrategie entscheiden. Die einzige Alternative für dieses Verhalten läge darin, chronische oder ansteigende Ängste in der Antizipationsphase<sup>32</sup> zu ertragen oder zumindest zu tolerieren.

(vgl. Lazarus 1981: 256ff.)

---

<sup>32</sup> anderes Wort für *Anpassungsphase*

#### *4.4.2 Grad der Bedrohung*

Wird der Grad der Bedrohung hoch eingestuft, wählt die betroffene Person zunehmend verzweifelte oder primitive Bewältigungsformen (vgl. Lazarus 1981: 257).

#### *4.4.3 Vorliegen eines Konflikts*

Konflikte lassen in der Regel keine Lösung ohne Schaden zu. Unter diesen Bedingungen scheint psychischer Stress unvermeidbar zu sein, wobei direkte Aktionen lahmgelegt werden, oder zumindest wechselnde Ziele aufweisen, was die betroffene Person auf intrapsychische Bewältigungsmodi zurückgreifen lässt. Die körperlichen Auswirkungen der Stresssituation müssen also irgendwie reguliert und psychische Stresssymptome toleriert oder abgewehrt werden. Dieses Konfliktkonzept steht auch im Mittelpunkt der Akzentuierung der Entstehung von Neurosen. „Die neurotische Person ist sich offenbar der verborgenen Kräfte nicht bewusst, die die direkte Aktion blockieren“ (Lazarus 1981: 257). Diese Theorie der unbewussten Konflikte erklärt mitunter die verbreitete Auffassung, dass Neurotiker gegenüber Anderen einen Drang zur Selbsttäuschung und somit den Anschein von Unvernunft vermitteln.

#### *4.4.4 Grad der Hilflosigkeit*

Künftige sowie auch gegenwärtige Schädigungen oder Verluste können durch direkte Aktionen akzeptiert, toleriert oder neuinterpretiert werden, jedoch verhindern direkte Aktionen nie eine Schädigung oder einen Verlust. Somit positioniert sich dieser Vorgang in der sekundären Bewertung, welche die Ressourcen der Betroffenen mit dem bevorstehenden Bewältigungsprozess abgleicht. Steigert sich in einer solchen Situation die Hilflosigkeit zur Hoffnungslosigkeit, gerät die betroffene Person in einen Zustand vollständiger Lähmung jeglicher Aktion und verfällt somit in eine dementsprechende Depression (vgl. Lazarus 1981: 257ff.).

Die Grundlagen zur Stressforschung von Lazarus sind nun geklärt. Dies durch die Definitionsdiskussion des Stressbegriffs an sich, der Erläuterung des Transaktionalen Stressmodells von Lazarus 1974 und seinem Vorschlag der Klassifizierung von Bewältigungsprozessen. Zusätzlich dazu wurden diverse Bewältigungsformen vorgestellt, dabei der Einfluss der Bewertung durch die betroffene Person aufgezeigt und Faktoren zur Beeinflussung der Wahl der Bewältigungsform erläutert. Vor diesem Hintergrund lassen sich nun auch diverse Defizite in der Stressforschung ableiten, welche sich in der Erfassung von Bewältigungsprozessen und durch die Grenzen von Erforschung unter Laborbedingungen zeigen.

## 5 Probleme der Erfassung von Bewältigungsprozessen

Grundsätzlich gilt aus den nun beschriebenen Grundlagen der Stressforschung von Lazarus festzuhalten, dass zur Erfassung von Bewältigungsprozessen Mess- und Forschungsmethoden benötigt werden, die sich von den üblichen Verfahren der Persönlichkeitsforschung unterscheiden. „Man muss Möglichkeiten finden zur Beschreibung dessen, was eine Person in spezifischen Situationen tut und denkt“ (Lazarus 1990: 220). Meistens sind vorhandene Erhebungsmethoden im Bereich der Erfassung von Bewältigungsprozessen eigenschaftsorientiert<sup>33</sup> und geben somit keinen Aufschluss darüber, wie sich eine Person in spezifischen Situationen verhält (vgl. Moos 1974: 334-399). Gewöhnlich sind solche Methoden nur auf begrenzte Bewältigungsformen wie Verdrängung und Sensibilisierung anwendbar und decken nie den ganzen Katalog von Bewältigungsmöglichkeiten ab. Bei der Erfassung von Bewältigungsprozessen kristallisieren sich also einige Probleme heraus, von welchen die vier Wichtigsten herausgefiltert werden können. Es handelt sich dabei um die Ansicht, dass Bewältigung als *Konstellation verschiedener Handlungen* zu definieren ist, dass *individuelle Bewältigungsprozesse analysiert* werden müssen, dass Bewältigungsprozesse an sich in ihrer Definition *mehrdeutig* sein können, und dass die *Effektivität* solcher Prozesse aufgezeigt werden sollte.

### 5.1 Bewältigung als Konstellation verschiedener Handlungen

Bewältigung ist als Konstellation verschiedener Handlungen und Denkweisen zu verstehen, welche über unterschiedliche Zeiträume hinweg wirksam sind. Dies schließt jedoch nicht aus, dass es gewisse Bewältigungsmuster oder Bewältigungsstile gibt, welche für eine Person als charakteristisch bezeichnet werden können. Jedoch sind auch solche Muster das Ergebnis der Kombination von verschiedenen Handlungen und Denkweisen. Somit können Vergleiche zwischen oder innerhalb von Personen<sup>34</sup> aufgestellt werden. Es geht einerseits darum, eine bestimmte Bewältigungsform für eine Person zu generalisieren, und andererseits, den Bewältigungsprozess als spezifisches Kognitions<sup>35</sup>- und Handlungsmuster, welches sich in den verschiedenen Phasen der Ereignisse zeigt und unterscheidet, zu definieren. Bevor überhaupt Vereinfachungen oder Verallgemeinerungen kritisiert werden können, muss vorerst aufgezeigt werden können, was alles während eines Ereignisses geschehen ist. Können dann die unterschiedlichen interpersonellen und intrapsychischen Manöver nicht erfasst werden, kann auch kein eindeutiger Bewältigungsprozess beschrieben werden, den die betroffene Person in der spezifischen Situation anwendet. Dieses Vorgehen würde eine Registrierung und Verarbeitung von immens vielen Detailinformationen erfordern. Erst wenn

---

<sup>33</sup> anderer Begriff für *erfassen, wie sich eine Person gewöhnlich verhält*

<sup>34</sup> oder *ipsativ-normativ*

<sup>35</sup> anderes Wort für *Denkmuster*

dies möglich gemacht würde, liessen sich daraus Bewältigungsmuster und globale Bewältigungsstile abstrahieren (vgl. Lazarus 1990: 221). Das Problem ist also nicht, dass solche benötigten Beschreibungsversuche gar nicht erst unternommen wurden, sondern, dass die bestehenden Versuche unsystematisch und vor allem ohne messtheoretischen Hintergrund erfolgten. Falls die gesamte Komplexität von Bewältigungsprozessen beachtet werden soll, können deshalb diese Aufzeichnungen nicht zur Forschung genutzt werden.

„Derzeit gibt es keine Möglichkeit, dieses Messproblem systematisch anzugehen; gleichwohl arbeiten wir an der Entwicklung solcher Methoden, um intra- und interindividuelle Differenzen für spezifische Ereignisse und über unterschiedliche Ereignisse hinweg erfassen und um ipsativ-normative Daten auch angemessen analysieren zu können“ (Lazarus 1990: 221).

## **5.2 Analyse individueller Bewältigungsprozesse**

Es scheint unsinnig, Personen nach ihren spezifischen Bewältigungsformen in bestimmten Situationen zu fragen, das heisst, sie danach zu fragen ob sie eher verleugnen oder intellektualisieren. Es kann jedoch gefragt werden, was in bestimmten Situationen gedacht oder getan wurde. Ob sie beispielsweise das Gefühl hatten etwas tun zu müssen, obschon die Situation unverändert schien, ob sie einen sogenannten Galgenhumor zu Tage legten, ob sie sich der Situation hoffnungslos ausgesetzt fühlten, oder ob sie gar nicht über die Geschehnisse nachdenken wollten.

Für Forschungsergebnisse in dieser Form wurden Checklisten<sup>36</sup> konstruiert, welche eine Vielzahl von Taktiken enthalten, die sich einerseits auf das Klassifikationsschema von Lazarus beziehen und andererseits auf Ereignisse zurückgreifen, welche die befragten Personen selbst als Beispiel aus ihrer Vergangenheit gewählt hatten. Aus diesen Tiefeninterviews sollte, unabhängig voneinander, aus der Sicht der Befragenden beobachtet und bewertet werden, was die Personen im Einzelnen tatsächlich getan hatten. Das Problem dabei war das Gegenüberstellen von Selbstberichten mit Beobachtungserhebungsmethoden oder anderen Methoden, die auf der Fremdperspektive basieren. Diese Problemstellung lässt sich nur lösen, wenn man Selbstberichte in Beziehung zu anderen Datenquellen setzt und zusätzlich die erhobenen Informationen an weiteren Kriterien validiert<sup>37</sup> werden. Solche Kriterien können beispielsweise Bewältigungseffekte wie Krankheit und Gesundheit, Wohlbefinden, soziales Funktionieren oder Persönlichkeitsbeschreibungen sein. (vgl. Lazarus 1990: 222)

## **5.3 Mehrdeutigkeit in der Definition von Bewältigungsprozessen**

Die Definition und Klassifizierung von Bewältigungsprozessen erwecken den Anschein, es würden genauere Informationen über diese Vorgänge und deren Erfassung vorliegen. Dies

---

<sup>36</sup> siehe Lazarus 1990: 222

<sup>37</sup> anderes Wort für *die Wichtigkeit von etwas feststellen/bestimmen*

ist jedoch nicht der Fall. Erhebungen in der Praxis lassen Mehrdeutigkeiten zu und stiften Verwirrung. Lazarus (1990: 222ff.) veranschaulicht diese Problematik mit der Gegenüberstellung von Verleugnung und Vermeidung als Bewältigungsform. Diese Gegenüberstellung beinhaltet zwei Problemstellungen:

Erstens sind Verleugnung und Vermeidung zwei ganz unterschiedliche Prozesse, welche jedoch oft sehr ähnlich definiert werden. Dem ist jedoch nicht so. Die Verleugnung beschreibt die Anstrengung, ein Problem abzustreiten. Die Vermeidung dagegen meint den Versuch, eine vorliegende Bedrohung zu akzeptieren, aber möglichst nicht darüber nachzudenken. Eine verleugnende schwerkranke Person wird daher zuerst ihren Zustand abstreiten. Wenn dies nicht mehr möglich ist, wird sie leugnen dass sie sterben wird und letztlich will sie daran glauben, dass der Tod nicht das Ende bedeutet. Eine vermeidende Person in der gleichen Situation verleugnet nicht die Fakten und Konsequenzen ihrer Krankheit. Sie wird jedoch angestrengt versuchen nicht darüber nachzudenken und nicht darüber zu sprechen.

Zweitens ist Verleugnung keine Bewältigungsform, welche die betroffene Person gegen die bevorstehende Herausforderung oder Bedrohung immunisiert<sup>38</sup> (vgl. Lazarus 1990: 223). Dies zeigte sich in einer Verhaltensänderung einer schwer krebserkrankten Person während und nach dem Interview. Während des Interviews machte der Krebspatient auf den Interviewer den Eindruck, er leugne seinen naheliegenden Tod. Als der Befragte nach dem Interview eine ihm vertraute Person traf, brach er jedoch in Tränen aus. Dies kann daran liegen, dass andere Personen selbst zur Verleugnung beitragen, da sie den Tatsachen nicht ins Auge sehen können, um sich selber einer Belastung zu entziehen. Dieses verleugnende Verhalten wird von den Angehörigen als „Schutz des Betroffenen“ verteidigt. Damit distanzieren sie sich aber von der betroffenen Person, welche einerseits damit leben muss, dass sie bald sterben wird, und sich andererseits mit diesem Kummer allein gelassen fühlt. Sobald die kranke Person aber auf weniger verwundbare Gesprächspartner, wie zum Beispiel die Interviewenden, trifft, kann sie ihren Gedanken und Ängsten wieder freien Lauf lassen. Somit findet die Verleugnung nur an der Oberfläche statt und kann je nach Situation eine Verhaltensänderung der betroffenen Person verursachen. Manchmal glaubt man was man glauben will und sieht erst zu einem späteren Zeitpunkt, oder gar nicht, wie die eigene Situation eigentlich ist.

---

<sup>38</sup> anderes Wort für *unempfindlich machen*

Wie diese beiden Punkte zeigen, ist es falsch, den Bewältigungsprozess als statisches Ereignis zu sehen. Man muss dies eher als kontinuierliche<sup>39</sup> Suche nach Möglichkeiten sehen, das Geschehene so zu begreifen, dass einerseits die Wirklichkeit berücksichtigt wird und zugleich ein Stück Hoffnung bleibt. Diese kognitiven Prozesse sind abhängig vom Augenblick, von den Umständen, den Fakten, dem Druck durch das soziale Umfeld und natürlich von der individuellen Persönlichkeit. „Nur stark gestörte Personen zeigen wohl konsolidierte Verteidigungsmechanismen, die jedem Angriff auf Dauer widerstehen können“ (Lazarus 1990: 223). Diese Erkenntnis fordert nun auch ganz andere Forschungsstrategien. Eine Person muss zu verschiedenen Augenblicken, in verschiedenen Situationen und über unterschiedliche Zeiträume hinweg beobachtet werden. Somit könnte eine angemessene Beschreibung des Bewältigungsmusters, welches sich durch eine längere Zeitspanne zeigt, angefertigt werden. Fälschlicherweise wurden bisher Menschen in Verhaltensstile oder -formen gepresst, welche zwar teilweise erkennbar sind, jedoch nicht über eine längere Zeitspanne und über viele verschiedene Situationen hinweg valide<sup>40</sup> abgebildet werden können. Daher ist es sinnvoll, eine Person nicht nur zu einem bestimmten Zeitpunkt zu beobachten. Die Forschenden müssen bereit dafür sein, die häufig wechselnden Formen der Bewältigung zu berücksichtigen. (vgl. Lazarus 1990: 224)

#### **5.4 Beurteilung der Effektivität von Bewältigungsprozessen**

Die Wahl eines bestimmten Bewältigungsmusters hängt auch mit den inneren Wertvorstellungen des Individuums zusammen. Lazarus nennt dafür ein Beispiel, welches im folgenden Abschnitt aufgeführt wird:

„Will man beispielsweise ein bestimmtes Verhalten vom Typ A (gespannt, aggressiv und übermässig leistungsorientiert) eliminieren, weil es das Risiko eines Herzinfarktes erhöht, dann vergisst man zu leicht, dass für die Person vom Typ A damit einhergeht, dass sie Wertvorstellungen und Massstäbe aufgeben muss, denen sie sich lebenslang verpflichtet gefühlt hatte“ (Lazarus 1990: 224).

Zusätzlich zu dieser These hat auch Clark (1967) eine Studie zu dieser Thematik betrieben. Diese weist darauf hin, dass ältere Personen, welche eine Bewältigungsform wählen, die sich jedoch aus Sicht der Gesellschaft eher als Bewältigungsstrategie für jüngere Menschen eignet, aufgrund eines erhöhten Risikos für emotionale Probleme vermehrt in Unterstützungsinstitutionen eingeliefert werden als ältere Menschen, welche sich für Bewältigungsformen entscheiden, die ihrem Alter entsprechen. (vgl. Clark 1967: 55-64)

Somit kann festgehalten werden, dass Wertvorstellungen mit der Bewertung der Effizienz von Bewältigungsprozessen verknüpft sein können (vgl. Lazarus 1990: 224). Das grosse

---

<sup>39</sup> anderes Wort für *sich fortsetzend*

<sup>40</sup> anderes Wort für *gesichert*

Dilemma zeigt sich also darin, dass weder alle Bewältigungsformen bekannt sind, noch eine Wissensgrundlage darin besteht, welche Form für welche Menschen in welcher Weise und unter welchen Umständen effizient ist. Es gilt also, die Effizienz der verschiedenen Bewältigungsformen für die Anpassung des Individuums an die Herausforderungen weiter zu erforschen und zu bewerten. Dafür müsste jedoch ein adäquater Katalog aller Bewältigungsmuster angefertigt werden, welcher sich hinreichend auf alle Menschen in allen Situationen und über eine längere Zeitspanne hinweg bezieht und daraus resultierende globale und valide Beschreibungen der Bewältigungsprozesse zulässt. Dies ist zum gegebenen Zeitpunkt jedoch noch nicht der Fall. (vgl. Lazarus 1990: 225)

Die Probleme der exakten Erfassung von Bewältigungsprozessen wurden nun aufgezeigt. Doch wie bereits erwähnt, dehnen sich die Defizite der bisherigen Stressforschung auch in der Untersuchung unter Laborbedingungen aus.

## **6 Grenzen der Erforschung von Stressbewältigung unter Laborbedingungen**

Zu Beginn der Forschung schien das Laborexperiment als eine wunderbare Möglichkeit, um Stressreaktionen auszulösen, zu manipulieren und zu beobachten. Aus solchen Untersuchungen konnten wertvolle Daten erhoben und wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, welche sicherlich notwendig waren. Daraus konnten massgebliche Grundlagen geschaffen werden. Diese führten jedoch auch zu Fragen, welche mit Laborexperimenten nicht oder nur begrenzt beantwortet werden konnten. Der nun aufgeführte Stand des Wissens über Stress und dessen Bewältigung lässt daraus schliessen, dass das Laborexperiment als gewählte Forschungsstrategie wohl nicht die ideale Methode sein kann. Lazarus (1981: 231-232) nennt hierfür fünf grundlegende Grenzen des Laborexperiments.

### **6.1 Ursachen der Stressbelastung**

Laborexperimente liefern keine exakten deskriptiven Informationen über die eigentlichen Ursachen von Stressreaktionen im täglichen Leben des Durchschnittsmenschen. Es können keine grösseren Lebensveränderungen, keine Informationen über Dauerstress, ausgelöst durch die Hetze der Gesellschaft, oder persönliche emotionale Reaktionen und deren Art wie sie erlebt werden, laboratorisch aufgezeichnet werden. Daraus lässt sich ableiten, dass auch keine dafür gewählten Bewältigungsmuster aufgeführt werden können.

### **6.2 Bedeutung von Stress und Bewältigung für Anpassungsfolgen**

Laborexperimente können die Bedeutung von Stress und Bewältigung für verschiedene Anpassungsfolgen nicht widerspiegeln.

Dabei handelt es sich um Anpassungsfolgen wie zum Beispiel das Auftreten von körperlichen Krankheiten, sozialer Anpassung oder der Lebensmoral. Solche Anpassungsprozesse finden über einen längeren Zeitraum statt, wogegen ein Laborexperiment nur eine Momentaufnahme aufzeichnen kann. Man weiss nicht, welche Veränderungen im Körper, seien es lediglich hormonelle Schwankungen oder kleine Veränderungen im Nervensystem, tatsächlich zu einer Erkrankung führen (vgl. Lazarus 1981: 231). Es war bisher nicht möglich, eine Krankheit aufgrund vorangegangener Erhebungen zuverlässig vorherzusagen. Zudem scheinen sich Bewältigungsprozesse auch mit zunehmenden Erfahrungen, schweren Verlusten und Bedrohungen, im Laufe des Lebens zu verändern. „Das Laborexperiment ist wenig geeignet, solche zeitbezogenen und phasenorientierten Transaktionsprozesse zu untersuchen, insbesondere Mechanismen, die multifaktoriell sind und komplexe Rückkoppelungen einschliessen“ (Lazarus 1981: 231).

### **6.3 Praktische und ethische Grenzen**

Es ist unmöglich, Stressreaktionen wie man sie im Alltag findet, in ihrer Art und Schwere unter Laborbedingungen zu erzeugen. Dazu gestaltet es sich sehr schwierig, ein angemessenes Spektrum<sup>41</sup> von Bewältigungsprozessen zu untersuchen, welches wenigstens annähernd repräsentativ<sup>42</sup> dafür ist, was tatsächlich unter natürlichen Bedingungen geschieht. Obschon die Untersuchungen unter geringen Bedrohungen oder Schädigungen wie Schmerz weniger ethischen Einschränkungen unterliegen, entstehen dabei dennoch Schattenbilder. An jenen Schattenbildern können wahrscheinlich keine validen Gesetzmässigkeiten über Stress und Bewältigung gewonnen werden, da das natürliche Stressgeschehen nicht adäquat inszeniert werden kann. (vgl. Lazarus 1981: 232)

### **6.4 Illusion der Kontrollierbarkeit**

Die Kontrolle, die eine Untersuchung unter Laborbedingungen scheinbar bietet, und welche Variablen so isolieren und manipulieren kann, um sie in eine Ursache-Wirkungs-Beziehung setzen zu können, ist sehr illusionär. Dies besonders bei Untersuchungen von psychodynamischen Prozessen. Dabei definiert der Untersuchende das Geschehen oftmals im Sinne der besonderen Reizbedingungen, die er manipuliert hat. Zusätzlich dazu, geschieht vieles in der Transaktion zwischen Forscher und Versuchsperson, sowie Versuchsleiter und Forscher. Auch das Labormilieu hat einen Einfluss auf das Experiment. Bei der Versuchsperson selber geschieht auch Einiges, was nicht adäquat berücksichtigt werden kann.

---

<sup>41</sup> anderes Wort für *reiche Vielfalt*

<sup>42</sup> anderes Wort für *stellvertretend für eine Mehrheit*

Daraus lässt sich schliessen, dass die angebliche Kontrollierbarkeit eines Experiments unter Laborbedingungen oft auf Kosten von bedeutsamen Unterschieden zwischen den experimentellen und natürlichen Bedingungen geht. (vgl. Lazarus 1981: 232)

### **6.5 Unklare theoretische Annahmen**

Die mangelnde Kontrollierbarkeit von Untersuchungen zu Stress und Bewältigung definiert die meisten Experimente in diesem Forschungsfeld, trotz gegenteiliger Behauptungen, als ein eher von Zufällen abhängiges Vorgehen, denn als eine genaue Überprüfung sorgfältig formulierter Hypothesen. Zum jetzigen Zeitpunkt sind keine systematischen und theoretischen Annahmen vorhanden, aus welchen sich solche Hypothesen ableiten lassen. Daher sind die besonderen Vorzüge des Laborexperiments nicht geeignet, um eine Überprüfung der Stresstheorie vornehmen oder allgemeine Gesetzmässigkeiten darin erkennen zu können.

Das Wichtigste scheint nun nach Lazarus ein Versuch zu sein, die alltäglichen Stress- und Bewältigungsprozesse zu beschreiben und diese Beobachtungen dann mit interessierenden Folgen wie der Lebensmoral, sozialer Anpassung und dem Gesundheitszustand in Beziehung zu setzen. In diesem Sinne muss eine Methodologie entwickelt werden, welche es ermöglicht, psychologische Prozesse wie Bewertung und Bewältigung unter natürlichen Bedingungen untersuchen zu können.

Es wurde aufgezeigt, wo Defizite in der Stressforschung anzusiedeln sind. Zum Einen im Bereich der Erfassung von Bewältigungsprozessen und zum Anderen durch die Grenzen der Erforschung unter Laborbedingungen. Vor diesem Hintergrund kann in einem nächsten Schritt genauer erläutert werden, inwiefern diese Defizite aufgearbeitet werden können, auch in Anbetracht dessen, dass dabei die Perspektive der Sozialen Arbeit ihren Beitrag leisten könnte, oder dies bereits tut. Hierfür werden Ansätze verwendet, welche dafür sprechen, dass sich die Soziale Arbeit in ihrem beruflichen Kontext auf die Stressforschung fokussieren kann.

## **7 Aufarbeitung des Forschungsdefizits**

Bei der Untersuchung von Stress und Bewältigung geht es also um die klinische Analyse von menschlichem Verhalten. Betrachtet man die vorher aufgeführten Forschungsdefizite, können daraus einige Faktoren ausgearbeitet werden, welche die Aufarbeitung des Forschungsdefizits ermöglichen könnten. Zusätzlich können diese Faktoren aus der Perspektive der Sozialen Arbeit noch genauer beleuchtet werden. Hierfür werden verschiedene Arbeitsweisen, Modelle und Theorien der Sozialen Arbeit verwendet. Im Folgendem wird versucht, die einzelnen Faktoren, die zur Aufarbeitung des Forschungsdefizits beitragen können, genauer zu beschreiben und sie zusätzlich mit Ansätzen aus der Sozialen Arbeit zu ergänzen, was die tatsächliche Umsetzung der Aufarbeitung erleichtern könnte.

### **7.1 Stress nicht nur als Ursache für menschliche Fehlanpassung**

Stress kann nicht als alleinige Ursache für die menschliche Fehlanpassung betrachtet werden. Hinter einer Stressreaktion steckt eine Reihe von Bewältigungsprozessen, was Stress an sich als Folge ineffektiver Bewältigungsprozesse wie auch als ein Produkt von Umweltanforderungen<sup>43</sup> definieren lässt (vgl. Lazarus/Cohen 1977: 89-127). Nach dieser Annahme haben Bewältigungsprozesse auch nichts mit dem Überleben einer Person zu tun, sondern diese von Faktoren abhängen, welche von der Person selber nicht beeinflusst werden können. Für die Beziehung zwischen Fehlanpassung und Stressbelastung sind also nicht die Stressoren selber ausschlaggebend, sondern vielmehr die kognitive Einschätzung durch die betroffene Person selbst und der Bewältigungsprozess an sich. Diese innerpsychischen Prozesse bestimmen schlussendlich die Reaktion auf Stress. (vgl. Lazarus 1990: 226)

Die Soziale Arbeit kann bei der Beobachtung und Befragung intrapsychischer Prozesse ihren Beitrag im Sinne einer Begleitung über einen längeren Zeitraum leisten. Hierfür stehen diverse Methoden zur Beobachtung zur Verfügung. Hochuli Freund/Stotz (2011) haben ein Modell zur kooperativen Prozessgestaltung erarbeitet, bei welchem der erste Schritt, die Situationserfassung, mit mehreren Methoden versucht, den individuellen Auftrag zu klären und so viele Informationen wie möglich zu einem Fall zusammen zu stellen. Es geht dabei mehr um die Erfassung der rechtlichen Situation, die Vorgeschichte des Klienten und auch darum, dessen gegenwärtige Situation in relevanten Lebensbereichen aufzuzeigen. Diese Informationen werden mit der Haltung der Offenheit erfasst, ohne dass die eigene Bewertung der professionellen Person miteingeflochten wird. Ziel ist es dabei, ein Bild von der Fallsituation zu erhalten, alle Anliegen zu erfassen und vorläufige Themen festzustellen.

(vgl. Hochuli Freund/ Stotz 2011: 172)

---

<sup>43</sup> oder Stressoren

Wird dabei nun eine erhöhte Belastung durch Stress festgestellt, ist die Arbeitsweise der Sozialen Arbeit fähig, Prozesse über einen längeren Zeitraum zu beobachten und zu dokumentieren. Um diese Arbeitsweise reflektiert gestalten zu können, werden bei einer Beobachtung verschiedene Elemente berücksichtigt. Dabei wird die Fremdwahrnehmung des Beobachters mit dessen Selbstwahrnehmung in Verbindung gesetzt und ebenfalls in Beziehung mit der Selbstwahrnehmung des Beobachteten gestellt. Für die konkrete Durchführung einer solchen Beobachtung stehen einige Raster zur Verfügung, welche eine spezifische Beobachtung sowie auch deren strukturierte Festhaltung ermöglichen. Es kann dabei zwischen verbalen<sup>44</sup> und nonverbalen<sup>45</sup> Äusserungen des Klienten unterschieden und auch eine Konzentration auf bestimmte Themen festgelegt werden.

(vgl. Hochuli Freund/ Stotz 2011: 163-166)

Zusätzlich dazu, bedient sich die Soziale Arbeit der Theorien, welche intrapsychische Prozess zu beschreiben versuchen und bezieht diese in die Arbeit mit den Klienten mit ein. Die bekanntesten sind wohl jene von Sigmund Freud<sup>46</sup> und George A. Kelly<sup>47</sup>. Sigmund Freud hat sich mit der Tiefenpsychologie beschäftigt und die Bedeutung des Unbewussten hervorgehoben. Er definiert die drei Persönlichkeitsinstanzen, welche die Erlebens- und Verhaltensweise des Menschen steuern und mit einander in einer engen Wechselbeziehung stehen. Das *Es* ist die Instanz der Triebe, Wünsche und Bedürfnisse, das *Ich* die Instanz, die die bewusste Auseinandersetzung mit der Realität leistet, und das *Über-Ich* diejenige Instanz, welche die Wert- und Normvorstellungen umfasst und so das Verhalten des *Ich*'s im Sinne der geltenden Moral steuert. (vgl. Hobmair 2003: 415).

Aus seinen Überlegungen sind zwei neue tiefenpsychologische Richtungen entstanden. Einerseits die Psychoanalyse<sup>48</sup> und andererseits die Individualpsychologie<sup>49</sup> von Alfred Adler<sup>50</sup>. Dieser geht nicht wie Freud von verschiedenen Instanzen der Persönlichkeit aus, sondern sieht diese als Einheit (vgl. Hobmair 2003: 415).

George A. Kelly ist der Verfasser der Theorie der persönlichen Konstrukte. Es geht dabei darum, wie Menschen bestimmte Ereignisse und ihre Umgebung wahrnehmen, interpretieren und konzeptualisieren<sup>51</sup>. Laut Kelly werden Informationen vom Menschen aufgenommen und in Verbindung mit bestehenden Gedanken und Werthaltungen gesetzt. Danach werden Informationen, entsprechend dem eigenen Denksystem, ausgewertet und umgedeutet. Diese

---

<sup>44</sup> anderes Wort für *mithilfe der Sprache*

<sup>45</sup> anderes Wort für *mithilfe der Gestik oder Mimik*

<sup>46</sup> österreichischer Neurologe, Psychologe \*6.5.1856 †23.9.1939

<sup>47</sup> amerikanischer Psychologe \*28.4.1905 †6.3.1967

<sup>48</sup> Begründer: Sigmund Freud

<sup>49</sup> Begründer: Alfred Adler

<sup>50</sup> österreichischer Arzt, Psychotherapeut \*7.2.1870 †28.5.1937

<sup>51</sup> anderer Begriff für *als Konzept gestalten*

Verarbeiten der Information bezeichnet Kelly als „konstruieren“ und das individuelle System von Gedanken und Werten als „persönliche Konstrukte“. Diese kognitive Verarbeitung führt also zu einer für die Person typisch charakteristische Art und Weise der Reaktion.

(vgl. Hobmair 2003: 416-417)

Die Soziale Arbeit ist also fähig, sich verschiedener Theorien aus diversen Professionen zu bedienen. Im Falle der Beschreibung von intrapsychischen Prozessen wohl jener der Psychologie. In der Arbeit mit dem Klientel an sich, werden auch mehrere Theorien miteinander kombiniert und in Beziehung gesetzt, um ein definiertes Bild der vorliegenden Thematik erhalten zu können.

## **7.2 Untersuchungen auf den Alltag fokussieren**

Die bisherigen Untersuchungen zu Stress und dessen Bewältigung haben sich auf naturalistische<sup>52</sup> Forschungsstrategien beschränkt und wurden auf den klinischen Bereich begrenzt. Für eine adäquate Untersuchung von Stress sollten jedoch vielmehr alltägliche Stresserfahrungen von Durchschnittsmenschen in ihrer Alltagssituation überprüft werden. Das heisst, untersuchen in welcher Weise Menschen optimal funktionieren und wie genau Ereignisse im Alltag bewältigt werden. (vgl. Lazarus 1990: 226)

Wenn Durchschnittsmenschen im Alltag untersucht werden sollen, kann sich die Soziale Arbeit mit ihrer Arbeitsweise diesem Ziel annehmen. Das Praxisfeld der Sozialen Arbeit ist sehr breit und zeichnet sich durch seine Vielfalt und Heterogenität<sup>53</sup> aus. Diese junge Profession, wenn man die Soziale Arbeit als solche bezeichnen will, versucht, die soziale Gerechtigkeit und die Wahrung der Würde von Menschen zu sichern. Hierfür leistet sie ihren Beitrag zur sozialen Grundversorgung und –bildung, trägt zur sozialen Integration bei und bietet eben auch Unterstützung in der Alltagsgestaltung und Lebensbewältigung an. Für die Umschreibung der Zielsetzung der Sozialen Arbeit sind also drei Begriffe von grosser Bedeutung: Soziale Gerechtigkeit, soziale Integration und Autonomie<sup>54</sup> in der individuellen Lebenspraxis. Innerhalb der vielzähligen Praxisfelder wird dieser allgemeine Auftrag in Hinblick auf diverse Zielgruppen und Problematiken spezifiziert und beinhaltet jeweils differenzierte Hilfformen. (vgl. Hochuli Freund/ Stotz 2011: 37)

## **7.3 Stärkere Gewichtung auf die Transaktion zwischen Mensch und Umwelt**

In künftigen Forschungen sollte die Transaktion zwischen dem Menschen und seiner Umwelt stärker gewichtet werden. Diese Betrachtungsweise wurde von der Ursache-Wirkungs-

---

<sup>52</sup> anderer Begriff für *den gemeinten Gegenstand wirklichkeitsnah wiedergebend*

<sup>53</sup> anderes Wort für *Verschiedenartigkeit/Ungleichartigkeit*

<sup>54</sup> anderes Wort für *Selbstständigkeit/Unabhängigkeit*

Analyse verdrängt, was jedoch die Beschreibung von Bewältigungsprozessen zu sehr einschränkt und der Komplexität innerpsychische Prozesse nicht gerecht werden kann. Die Bewältigung läuft Hand in Hand mit der Beziehung zwischen Mensch und Umwelt. Dies legt eine stärkere Konzentration auf diesen Faktor für die Aufarbeitung des vorliegenden Forschungsdefizits nahe. (vgl. Lazarus 1990: 226)

Wie bereits erwähnt, bedient sich die Soziale Arbeit diverser theoretischer Ansätze aus verschiedenen Professionen. Zwei wichtige Ansätze, auch aus eigenen Reihen, beschreiben die Mensch-Umwelt-Transaktion, welche in den Untersuchungen zu Stress von Bedeutung sein können und zusätzlich die Arbeitsweise der Sozialen Arbeit strukturieren. Es handelt sich dabei um die ökologische Entwicklungstheorie nach Urie Bronfenbrenner<sup>55</sup> und den prozessual-systemischen Ansatz von Silvia Staub-Bernasconi<sup>56</sup>.

Urie Bronfenbrenner geht in seiner ökologischen Entwicklungstheorie davon aus, dass sich der Mensch mit der schrittweisen Erschliessung von unmittelbaren zu den entferntesten Lebensräumen entwickelt. Diese schrittweise Erschliessung teilt er in fünf konzentrische<sup>57</sup> Kreise ein, welche den Einfluss der Umwelt mit in diesen Prozess einschliessen. Er bezeichnet diese fünf Kreise als Mikro-, Meso-, Exo-, Makro- und Chronosystem. Das Mikrosystem ist die unmittelbare Umgebung in der ein Kind lebt und umfasst die persönlichen Beziehungen zu den nächsten Familienmitgliedern sowie die räumlichen und ökonomischen Gegebenheiten vom Haus und Strasse. Das Mesosystem stellt die nächste Ebene dar. Es besteht aus den Wechselbeziehungen zwischen verschiedenen Mikrosystemen. Ein Beispiel dafür ist die Kernfamilie, welche in Beziehung mit dem Kindergarten des Kindes steht. Das Exosystem dagegen stellt den gesellschaftlichen Nahraum dar. Dazu gehören die unmittelbare Umgebung um die Wohnsituation, die Freizeitwelt und die Sozialisationsinstanz Schule. Das höchste, sich zu erschliessende System, ist das Makrosystem, welches für gesellschaftliche Zusammenhänge steht, die sämtliche Mikro-, Meso- und Exosysteme beeinflussen. Darin enthalten ist die Gesamtkultur der Gesellschaft und deren Werte- und Normenstruktur. Hingegen zu diesen vier konzentrischen Kreisen ist das letzte System nach Bronfenbrenner, namentlich das Chronosystem, kein Kreis sondern ein Verlauf. Es stellt biografische Wendepunkte, wie auch markante biographische Übergänge im Leben eines Menschen dar. Manche davon können erwartet<sup>58</sup> sein, andere sind aussergewöhnlich<sup>59</sup> und daher kritisch. (vgl. Flammer 2005: 203-215)

---

<sup>55</sup> amerikanischer Entwicklungspsychologe \*29.4.1917 †25.9.2005

<sup>56</sup> schweizer Sozialarbeiterin, Sozialarbeitswissenschaftlerin \*12.5.1936

<sup>57</sup> anderes Wort für *Kreise*, die einen gemeinsamen Mittelpunkt haben

<sup>58</sup> oder *normativ*

<sup>59</sup> oder *non-normativ*

Der prozessual-systemische Ansatz von Silvia Staub-Bernasconi (2007) gliedert soziale Probleme, deren Bearbeitung der konkrete Auftrag der Sozialen Arbeit darstellt, in vier Dimensionen. Die erste Dimension bezieht sich auf die individuelle Ausstattung des Menschen. Dazu gehören individuelle Eigenschaften im biologischen, sozioökonomischen, psychischen, sozioökologischen und soziokulturellen Bereich. Jene Eigenschaften definieren das Austausch- und Machtpotential der Person sowie auch deren Einschränkungen. Die zweite Dimension umfasst die Austauschbeziehungen, die eine Person in sozialen Systemen pflegt, oder die ihr aufgrund von Einschränkungen verwehrt bleiben. Einhergehend bezieht sich die dritte Dimension auf die Machtbeziehungen in Sozialen Systemen. Je nach dem wie viel Macht einer Person zusteht, wird dieser sozusagen ihr „Rang“ zugeteilt, und sie erhält dementsprechend Zugang zu weiteren Systemen. Somit kann also aufgezeichnet werden, zu welchen Systemen ein Zugang besteht, welche Möglichkeiten die Person hat, mit welchen Einschränkungen sie konfrontiert ist und welchen Handlungsspielraum sie darin hat. Die vierte Dimension umfasst sämtliche gesellschaftlich anerkannten Werte. Diese Werte können durch Einschränkungen in den drei letzteren Dimensionen nicht realisiert werden, was zu sozialen Ausschluss der Person führen kann. (vgl. Staub- Bernasconi 2007: 157-215)

Wird nun in der Praxis der Sozialen Arbeit mit diesem systemischen Ansatz von Staub-Bernasconi gearbeitet, meist in der Erfassungs- oder Analysephase einer Fallbearbeitung, verwenden die Professionellen sogenannte Problemkarten. Die vier beschriebenen Dimensionen<sup>60</sup> werden dabei mit den individuellen Ausstattungsdimensionen in Beziehung gesetzt, was eine Festhaltung der Einschränkungen, Probleme und Ressourcen der Person erlaubt. (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2011: 201)

#### **7.4 Endogenen und exogenen Einflüsse**

Zusätzlich zur Beachtung der Beziehung zwischen Mensch und Umwelt, ist auch der Einbezug von endogenen und exogenen Faktoren empfehlenswert. Freuds wichtige Entdeckung des Unbewussten und seine starke Konzentration auf intrapsychische Prozesse und deren Einfluss auf Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, haben klinische Psychologen auf die Analyse von solchen inneren Vorgängen eingeengt. Im Laufe der Zeit wurde in der Forschung erneut die Bedeutung von Umwelteinflüssen und die damit einhergehenden Versuche des Menschen, sich diesen anzupassen, in den Fokus gerückt. Es wäre jedoch eher kontraproduktiv, zwischen diesen beiden Ansichten zu entscheiden. Dies zeigt die unvoreilhaftige Trennung der behavioristischen und kognitiven Denkweise während der kognitiven Wende. Es sollte kein „Entweder-oder“, sondern ein „Sowohl-als-auch“ als Symbiose beider Betrachtungsweisen in der Forschung zum Tragen kommen. (vgl. Lazarus 1990: 226-227)

---

<sup>60</sup> namentlich *Ausstattung, Austausch, Macht und Werte*

Die in der Sozialen Arbeit angewendeten Theorien sollten also sowohl endogene, wie auch exogene Faktoren berücksichtigen. Die Soziale Arbeit kann insofern Abhilfe leisten, indem sie sich einerseits behavioristischen und andererseits kognitiven Theorien zur Persönlichkeitsentwicklung bedient und diese kombiniert. Daneben zieht sie auch andere Inhalte bei, die beiden Faktoren gerecht werden. Beispiel dafür ist die Sozialisierungstheorie von Klaus Hurrelmann<sup>61</sup>. Dieser Ansatz steht in diesem Sinne auch für die Arbeitsweise der Sozialen Arbeit, sprich für die Art und Weise der Kombination von mehreren Ansätzen und anstelle einer Versteifung auf nur eine Quelle. Hurrelmann (2002: 8) bezeichnet seine Sozialisierungstheorie als Gesamtgefüge wichtiger Aussagen zur Sozialisation des Menschen. Es gebe nicht nur die eine richtige Sozialisationstheorie (vgl. Hurrelmann 2002: 39). Daher hat er sieben Thesen zur Sozialisation des Menschen verfasst, welche seiner Meinung nach allen beeinflussenden Faktoren gerecht werden:

1. Sozialisation vollzieht sich in einem Wechselspiel von Anlage und Umwelt
  2. Sozialisation ist der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung in wechselseitiger Abhängigkeit von den körperlichen und psychischen Grundstrukturen und den sozialen und physikalischen Umweltbedingungen. Die körperlichen und psychischen Grundstrukturen bilden die innere, die sozialen und physikalischen Umweltbedingungen die äussere Realität.
  3. Sozialisation ist der Prozess der dynamischen und produktiven Verarbeitung der inneren und äusseren Realität.
  4. Eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung setzt eine den individuellen Anlagen angemessene soziale und materielle Umwelt voraus. Die wichtigsten Vermittler hierfür sind Familien, Kindergärten und Schulen als Sozialisierungsinstanzen.
  5. Nicht nur die Sozialisierungsinstanzen haben Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch andere soziale Organisationen und Systeme, die in erster Linie Funktionen wie Arbeit, Freizeit, Unterhaltung und soziale Kontrolle erbringen.
  6. Die Persönlichkeitsentwicklung besteht lebenslang aus einer nach Lebensphasen spezifischen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben.
  7. Ein reflektiertes Selbstbild und die Entwicklung einer Ich-Identität sind die Voraussetzung für ein autonom handlungsfähiges Subjekt und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Lässt sich Identität nicht herstellen, kommt es zu Störungen der Entwicklung im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich.
- (vgl. Hurrelmann 2002: 23-39)

---

<sup>61</sup> deutscher Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler \*10.1.1944

Geht man nun davon aus, dass die Persönlichkeit ausschlaggebend für die Art und Weise der gewählten Bewältigungsprozesse für Stressbelastungen ist, kann anhand der umfangreichen Theorie von Hurrelmann ermittelt werden, wie diese Persönlichkeit entstanden ist, in Anbetracht dessen, dass dafür endo- und exogene Faktoren berücksichtigt wurden. Sozialisation ist zudem ein Thema der Sozialen Arbeit und ist ein lebenslanger Prozess. Somit kann auch die Bewältigung von Stress zur Sozialisation beitragen oder sie in manchen Fällen hemmen.

### **7.5 Erklärung des menschlichen Verhaltens auf drei Ebenen**

Lazarus (1990: 227) schlägt vor, die Erklärung des menschlichen Verhaltens auf drei Ebenen gleichzeitig vorzunehmen. Er nennt dabei die Soziale, die Psychische und die Physische. „Auf diese Weise erfahren wir auch etwas über die Entstehung psychosomatischer Erkrankungen und die Verknüpfung zwischen sozialen Faktoren und psychischen Vorgängen“ (Lazarus 1990: 227). Liegt eine Fehlanpassung des Menschen vor, handelt es sich dabei immer um einen misslungenen Anpassungsversuch zwischen dem Menschen selbst<sup>62</sup> und seinem sozialen System<sup>63</sup>, was daraus schliessen lässt, dass alle Faktoren der drei Ebenen zur menschlichen Funktionstüchtigkeit beitragen.

Menschliches Funktionieren hat wiederum mit der Sozialisation des Menschen zu tun. Ein Mensch funktioniert in seinem sozialen System, wenn er sozialisiert ist. Auch Hurrelmann verwendet diese drei Ebenen zur Erklärung des menschlichen Verhaltens. Zudem versucht die Soziale Arbeit in ihrer Praxis diese drei Ebenen in Einklang zu bringen, und sie arbeitet dabei ressourcenorientiert. Es wird also versucht, menschliches Funktionieren anhand der vorhandenen Ressourcen auf der psychischen, physischen und sozialen Ebene zu ermöglichen und dabei Unterstützung zu leisten. Die Soziale Arbeit trägt der Annahme Rechnung, dass menschliches Verhalten aus jenen drei Komponenten besteht und wirkt damit den von Lazarus erwähnten Fehlanpassungen entgegen.

### **7.6 Kombination zweier Forschungsstrategien**

Bisher war die Rede von der Beschreibung von Bewältigung, welche empirisch gesehen auf die Mehrheit aller Betroffenen angewendet werden kann und somit repräsentativ ist. Für ein derartiges Vorhaben müssen aber zwei Forschungsstrategien kombiniert werden. Einerseits müssen quantitative Forschungen betrieben werden, welche ein genaueres Bild der Mehrheit abliefern, und andererseits müssen Befragungen und Beobachtungen von Einzelfällen, sprich qualitative Forschungen, durchgeführt werden. Die quantitativen Befragungen sollten

---

<sup>62</sup> psychische und physische Ebene

<sup>63</sup> soziale Ebene

sich dabei auf Persönlichkeitsmerkmale wie Veränderungen der Lebenssituation sowie Alltagsbelastungen und deren kognitiven Einschätzungen beziehen. Die qualitativen Untersuchungen jedoch sollten eher darauf abzielen, wie genau Aufgaben des Lebens und darin enthaltene Ereignisse bewältigt werden und welche Folgen diese Prozesse schliesslich für die Gesundheit, das Wohlbefinden und das soziale Funktionieren an sich haben.

(vgl. Lazarus 1990: 227)

In der Praxis der Sozialen Arbeit werden aktuell Forschungen betrieben, welche zur Datenerhebung jeweils von zwei Forschungsmethoden parallel Gebrauch machen. Dies bedeutet zwar einen Mehraufwand für die Forschenden, ermöglicht jedoch ein differenzierteres Bild des Forschungsgegenstandes und dessen Erforschung. Es ist also prinzipiell möglich, eine quantitative Erhebung mit einer qualitativen zu ergänzen. Dies erfordert lediglich eine detaillierte Planung und grosse zeitliche Ressourcen. Ein Beispiel einer Kombination zweier Strategien bietet die empirische Datenerhebung einer Studierendengruppe der FHNW für die Aids Hilfe Bern 2013/14. Dabei wurden vorerst schriftliche quantitative Befragungen durchgeführt, welche ein einheitliches Bild darüber liefern sollten, ob Pflegeheime im Kanton Bern bereit sind, Menschen mit HIV aufzunehmen. Mit einer zusätzlichen qualitativen Befragung sollten dann die Ergebnisse aus der ersten Befragung verifiziert werden und zudem Informationen gesammelt werden, welche die Problematik der Aufnahme von Patienten mit HIV aus der Perspektive der individuellen pflegerischen Kraft aufzeigen können.

Diese Vorgehensweise der Kombination zweier Methoden ist demnach im Setting der Sozialen Arbeit prinzipiell möglich.

## **7.7 Einfluss der Bewertung**

Bewertungen, welchen eine hohe Gewichtung im Bewältigungsprozess zugeschrieben wird, laufen nach Lazarus in drei Stufen ab. Während des ganzen Prozesses beeinflussen sich die primäre und die sekundäre Bewertung gegenseitig und verändern somit das Bewältigungsverhalten der betroffenen Person. Im Anschluss an einen Bewältigungsprozess wird eine Neubewertung vorgenommen, welche das Meistern zukünftiger stressender Ereignisse begünstigt oder erschwert. Die Bewertung spielt also eine grosse Rolle. Nach Lazarus gilt diese als wichtigster Faktor im Bewältigungsprozess, da sie den ganzen Prozess sowie die Bewältigungsmassnahmen selbst steuert. Zusätzlich sorgt die Bewertung dafür, dass aus vergangenen Bewältigungsprozessen gelernt werden kann.

Die Bewertung an sich ermöglicht es auch, festzustellen, welche Bewältigungsstrategien in der Tat effektiv sind. Da der Grad des Einflusses der Bewertung von Mensch zu Mensch

unterschiedlich ist und auch je nach Situation variiert<sup>64</sup>, müssen die drei Aspekte der Anpassung beachtet werden. Es handelt sich dabei um die soziale Funktionstüchtigkeit, das Wohlbefinden und die physische Gesundheit, welche für eine gelingende Anpassung in einer harmonischen Beziehung zueinander stehen müssen. In der Realität sieht es jedoch oft so aus, dass manche Bewältigungsformen nur im Hinblick auf einen dieser drei Aspekte angemessen sind. Ein Beispiel dafür ist die körperliche Gesundheit, die zu Gunsten des beruflichen Erfolges leiden kann. Solange keine Informationen über die individuelle Bewältigung verschiedener Charaktere vorliegen, müssen Interventionsbemühungen beinahe blind vorgenommen werden. Um den Einfluss der Bewertung zu untersuchen, wurden auch noch keine Forschungen betrieben, welche empirische Daten dafür hätten liefern können. (vgl. Lazarus 1990: 228ff.)

Um eine empirische Erhebung zum Einfluss der Bewertung auf den Bewältigungsprozess anfertigen zu können, bedarf es einer qualitativen Studie. Die Soziale Arbeit ist im Besitz von differenziertem Wissen, um solche Studien betreiben zu können. Sie könnte zudem Ressourcen mobilisieren, um dieses Vorhaben zu realisieren. Um Veränderungen der Bewältigung durch die Bewertung feststellen zu können, müsste dies zudem über einen längeren Zeitraum geschehen. Eine erste Idee wäre die Durchführung von problemzentrierten leitfadengestützten Interviews mit Menschen, die unter Dauerstress leiden, welche sich für eine Langzeitstudie zur Verfügung stellen würden. Das leitfadengestützte Interview gehört zu den qualitativen Datenerhebungsmethoden der Sozialforschung. Die Form des problemzentrierten Interviews würde sich für die Untersuchung des Einflusses der Bewertung auf den Bewältigungsprozess des Individuums bestens eignen. Die theoretische Voraussetzung für ein solches Verfahren ist ein vorhandenes Konzept, welches darauf abzielt, eine im Vorhinein aufgestellte Hypothese zu generieren<sup>65</sup> oder zu überprüfen. Dabei ist die Perspektive der Befragten gegeben, wenn nicht von primären Interesse. (vgl. Helfferich 2011)

Nun, da die Vorschläge zur Aufarbeitung der vorliegenden Forschungsdefizite offen liegen und aus der Sicht der Sozialen Arbeit betrachtet wurden, können diese auf ihre tatsächliche Realisierbarkeit hin diskutiert werden.

---

<sup>64</sup> anderes Wort für *in verschiedenen Abstufungen voneinander abweichen*

<sup>65</sup> anderes Wort für *herstellen*

## 8 Diskussion

In diesem Teil der Thesis geht es darum, die beschriebenen Inhalte im Hinblick auf die Fragestellungen, welche Forschungsdefizite in der Stressforschung von Lazarus für die Soziale Arbeit von Bedeutung sind, und welche dieser Defizite aus dieser Perspektive bearbeitet werden können, zu diskutieren und diese Erkenntnisse kritisch zu hinterfragen.

Die Erkenntnisse von Lazarus aus seinen Forschungen haben das Modellieren eines Stresskonzeptes ermöglicht und zudem eine Klassifizierung von Bewältigungsprozessen zugelassen. Für weiterführende Forschungen in diesem Bereich sind einige Defizite aufgezeigt worden, die nun, mit Hilfe von Ansätzen aus der Sozialen Arbeit, aufgearbeitet werden sollen. Hierbei stellt sich nun die Frage, ob die bisherigen Vorschläge dafür tatsächlich zur Aufarbeitung des Forschungsdefizites beitragen können.

Stress ist also nicht primär das Ergebnis von menschlicher Fehlanpassung, sondern vielmehr das Produkt einer Reihe von Bewältigungsprozessen und der kognitiven Einschätzung der Situation durch die betroffene Person selbst. Wenn Stress jetzt unter Berücksichtigung dieser Betrachtungsweise erforscht werden soll, wurde vorgeschlagen, Menschen über einen längeren Zeitraum in ihrer Alltagssituation zu beobachten und dafür Theorien der Persönlichkeitsentwicklung aus kognitiver Sicht zu Rate zu ziehen. Beispiele dafür sind die Tiefenpsychologie von Freud und die Theorie der persönlichen Konstrukte von Kelly. Die Beobachtung oder Befragung über einen längeren Zeitraum hinweg ist zwar sinnvoll, um innerpsychische Prozesse erkennen zu können, jedoch auch sehr aufwändig. Zudem muss der zuständige Forscher im Stande sein, innerpsychischen Vorgänge zu erkennen, und er muss diese, ohne den Einbezug seiner eigenen Interpretationen, dokumentieren können. Ein Hintergrundwissen von der Psychologie, sprich beispielsweise die beiden erwähnten Ansätze von Freud und Kelly, können helfen, Verhaltensweisen zu verstehen. Jedoch wäre es vermessen, wenn Fachpersonen der Sozialen Arbeit als Psychologen und Psychologinnen fungieren würden. Liegt eine Dauerstressbelastung vor, die gesundheitliche Auswirkungen hat, muss die zuständige Fachperson der Sozialen Arbeit bereit sein, die Zuständigkeit einer Fachperson der klinischen Psychologie abzugeben oder sich zumindest mit ihr in Verbindung zu setzen. Die Soziale Arbeit bearbeitet zwar soziale Problemlagen, ist jedoch auch eine Vermittlungsstation zwischen diversen Professionen und Disziplinen. Um vermitteln zu können, braucht eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter ein Grundwissen anderer Professionen und Disziplinen. Sie kann aber nicht eine Fachperson aus Spezialgebieten ersetzen.

Hingegen ist die Soziale Arbeit im Vergleich zu anderen Professionen sehr alltagsnah. Geht es also darum, den Durchschnittsmenschen in seinem Alltag zu untersuchen, ist die Soziale Arbeit eine geeignete Wahl als Forschungssetting.

Sie begleitet Menschen in ihrer Alltagsbewältigung und sorgt für soziale Gerechtigkeit, wie auch Integration. Soll jetzt der Durchschnittsmensch in seinem Alltag zum Thema Stress und Stressbewältigung untersucht werden, ist die Soziale Arbeit im Besitz eines geeigneten Zugangs zu eben diesem Forschungsgegenstand. Doch verfügen Fachpersonen der Sozialen Arbeit über genügend zeitliche Ressourcen um derartige Forschungen zu betreiben? Oder finden sich geeignete und in erster Linie genügend Probanden, die an einer Langzeitstudie teilnehmen wollen? Der Zugang zum Alltag der Probanden ist zwar gegeben, die Realisierung des Vorhabens jedoch fragwürdig. Prüfen liesse sich dies durch eine Projektplanung, beispielsweise nach Kuster et. al. (2011), und in Absprache mit einer Forschungsinstitution der Sozialen Arbeit. Allenfalls könnte eine derartige Studie auch im Rahmen eines Forschungsprojektes zur Gesundheitsprävention durchgeführt werden, da hier auch ein grosses Forschungsinteresse vorhanden ist.

Die Bewältigung hat, wie erwähnt, viel mit der Mensch-Umwelt-Transaktion zu tun. Hierfür wurden zwei Ansätze vorgestellt, welche diesen Faktor für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen berücksichtigen. Urie Bronfenbrenner erklärt in seiner ökologischen Entwicklungstheorie eine schrittweise Erschliessung von Lebensräumen, welche er in fünf konzentrische Kreise einteilt. Anhand der Erkenntnisse aus diesem Ansatz können Stressursachen in grobe Themen eingeteilt werden, wobei eigentliche Krisen aufgrund von kritischen Übergängen in nächste Systeme entstehen. Zudem lässt dieser Ansatz zu, dass involvierte Personen oder Ereignisse erfasst werden können, was zu einer strukturierteren Behebung einer Stressbelastung führen kann. Bronfenbrenner deckt so ein breites Band von Stressursachen aus der Mensch-Umwelt-Transaktion ab.

Silvia Staub-Bernasconi fügt mit ihrem prozessual-systemischen Ansatz, zusätzlich zur Mensch-Umwelt-Transaktion, die Ausstattung des Menschen an sich hinzu. Die erste von insgesamt vier verschiedenen Dimensionen teilt sie zudem in die individuellen Eigenschaften des Menschen ein, welche sie dem jeweiligen biologischen, sozioökonomischen, psychischen, sozioökologischen und soziokulturellen Bereich zuordnet. Anhand der individuellen Ausstattung des Menschen kann dieser sich mit seiner Umwelt austauschen, Macht ausüben und Werte befolgen. Somit lässt sich eine mögliche Ursache einer Stressbelastung beim Individuum selbst genauer zuordnen. Hierfür würde es sich sehr empfehlen, die von Staub-Bernasconi entwickelten Problemkarten zur Hand zu nehmen, was die Struktur der Begleitung und Unterstützung im Setting der Sozialen Arbeit vereinfachen und den zuständigen Fachperson einen guten Überblick über den Gesamtverlauf verschaffen könnte.

Wie bereits erwähnt, geht es in einem Bewältigungsprozess jedoch nicht nur um die Mensch-Umwelt-Beziehung und auch nicht nur um die innerpsychischen Vorgänge. Es sollte eine

Symbiose beider Betrachtungsweisen in der Forschung zur Erklärung von menschlichem Verhalten angestrebt werden. Menschliches Verhalten entwickelt sich zudem in der Art und Weise, wie sich das Individuum sozialisiert. Hurrelmann (2002) zieht für seine Aufstellung einer Sozialisationstheorie beide Betrachtungsweisen bei. Er berücksichtigt sowohl endogene, wie auch exogene Faktoren zur Erklärung menschlicher Sozialisation, beziehungsweise menschlichem Verhalten. Dies zeigt sich in der Formulierung seiner dritten These: „Sozialisation ist der Prozess der dynamischen und produktiven Verarbeitung der inneren und äusseren Realität“. Hurrelmann erwähnt zudem in seiner sechsten These, dass die Persönlichkeitsentwicklung ein lebenslanger Prozess ist, welcher sich aus einer Reihe von zu bewältigenden Lebensphasen und spezifischen Entwicklungsaufgaben gestaltet. Geht man nun davon aus, dass die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben auch die Bewältigung von Stress meint, kann diese nur anhand einer entsprechend sozialisierten Persönlichkeit des Individuums erfolgreich angegangen werden. Und eben genau diese Persönlichkeit entsteht anhand eines Prozesses der Verarbeitung von endogenen und exogenen Einflüssen. Ist die Persönlichkeit eines Menschen soweit entwickelt und sozialisiert, dass eine Ich-Identität<sup>66</sup> entstehen konnte, kann der Mensch als autonom handlungsfähiges Subjekt funktionieren. Falls sich dabei im Laufe der Lebensphasen erneut Situationen ergeben, die die Autonomie des Menschen behindern, und die bewältigt werden müssen, ist die Soziale Arbeit im Stande, sich dieser Problemlage anzunehmen und sie gemeinsam mit der betroffenen Person zu bearbeiten. Erinnerung die zuständige Fachperson dabei an die Sozialisationstheorie von Hurrelmann oder an andere Theorien zum menschlichem Verhalten, kann sie das vorliegende Problem schnell orten und geeignete Interventionen aus den jeweiligen theoretischen Hintergründen ableiten.

Der Bezug zu Theorien aus dem Setting der Sozialen Arbeit lässt es zu, das menschliche Verhalten auf drei Ebenen zu erklären und misslungene Bewältigungsversuche als Fehlanpassung des Individuums zu verstehen, die anhand von gescheiterten Anpassungsversuchen zwischen dem Menschen selbst<sup>67</sup> und seinem sozialen System<sup>68</sup> entstanden sind. Die Soziale Arbeit tut also eigentlich nichts anderes, als das menschliche autonome<sup>69</sup> Funktionieren, oder eben dessen Einschränkung, anhand von Ressourcen auf allen diesen drei Ebenen zu ermöglichen. Dafür werden diverse theoretische Ansätze beigezogen, um ein genaues Bild der vorliegenden Problemlage zu erhalten. In dieser Arbeit wurden nur einige davon kurz angeschnitten. Der Sozialen Arbeit steht ein breites Band von Theorien zur Verfügung,

---

<sup>66</sup> siehe 7. These von Hurrelmann (2002), Seite 34

<sup>67</sup> oder *psychische* und *physische Ebene*

<sup>68</sup> oder *soziale Ebene*

<sup>69</sup> anderes Wort für *selbstständige*

welches dafür genutzt werden kann, um eine Problemlage zu beheben, oder adäquat zwischen anderen Professionen zu vermitteln. In diesem Sinne ist die Soziale Arbeit ein geeigneter Ort, Bewältigungsprozesse zu begleiten, oder gegebenenfalls weitere Hilfe anzufordern und zu vermitteln.

Um Stress und dessen Bewältigung genauer erforschen zu können wurde vorgeschlagen, zwei Forschungsstrategien mit einander zu kombinieren. Lazarus (1990: 227) liefert dazu auch schon einen Vorschlag ab, wie diese zu gestalten sind. Nun gilt es, diesen Vorschlag auf seine Realisierung hin zu prüfen. Dies könnten Professionelle der Sozialen Arbeit übernehmen, da sie ein gutes Grundwissen über Projekte und deren Management besitzen. Zur Aufgleisung eines derartigen Projektes haben Kuster et. al. (2011) eine Grundlage geschaffen, mit welcher die Realisierung des Projektes geprüft werden und die weitere Arbeit am Projekt strukturiert werden könnte. Dafür sind diverse Methoden und Techniken aufgeführt, welche dazu beitragen könnten, das Vorhaben von Lazarus (1990) in die Tat umzusetzen.

Lazarus betont in seiner Theorie immer wieder den erheblichen Einfluss der Bewertung auf den Bewältigungsprozess. Diesen Einfluss empirisch zu untersuchen, scheint jedoch momentan ein schwieriges Unterfangen zu sein. Es wurde vorgeschlagen, dass dafür problemzentrierte leitfadengestützte Interviews mit Menschen, die unter Dauerstress leiden, durchzuführen seien. Ein Forschungsdesign zu erstellen scheint einfach zu sein, da konkrete Vorgehensweisen aufgeführt sind, auf welche sich Forschende der Sozialen Arbeit beziehen können. Jedoch müssen die Problemfelder von leitfadengestützten Interviews im Vorfeld geklärt und diskutiert werden. Die häufigsten Problemstellungen ergeben sich aus Anzahl Fragen während einer zu knapp bemessenen Zeit. Dazu kommt die Tendenz von Forschenden, Fragen abzuhaken, was sich auch als „Leitfadenbürokratie“ bezeichnen lässt. Es geht bei einem leitfadengestützten Interview um die Tiefe, nicht um die Breite. Suggestive Fragen<sup>70</sup> müssen unbedingt vermieden werden, und die Forschenden müssen sich in Geduld beim Zuhören üben. Zudem muss beachtet werden, dass ein Leitfaden den Blick für Unerwartetes verstellen kann. (vgl. Helfferich 2011)

Es geht bei der empirischen Untersuchung des Einflusses der Bewertung auf den Bewältigungsprozess, also nicht um ein im Vorfeld definiertes Problem, sondern um eine Hypothese, die es zu verifizieren<sup>71</sup> gilt, um die theoretischen Grundlagen von Lazarus bestätigen zu können. Ob eine Durchführung von problemzentrierten leitfadengestützten Interviews über eine längere Zeitspanne hinweg im Setting der Sozialen Arbeit hierbei von Nutzen sein kann, ist unklar.

---

<sup>70</sup> anderer Begriff für *Frage, die so gestellt ist, dass eine bestimmte Antwort besonders nahe liegt*

<sup>71</sup> anderes Wort für *durch Überprüfung die Richtigkeit einer Sache bestätigen*

Fakt ist, dass eine Analyse von Einzelfällen, über längere Zeiträume und Lebensumstände hinweg durchgeführt werden müssen. Diese Analysen müssen die Art und Weise wie Personen die Aufgaben und Ereignisse in ihrem Leben bewältigen, klar widerspiegeln. Zudem muss auch festgehalten werden, welche Folgen diese Prozesse für die Gesundheit, das Wohlbefinden und das soziale Funktionieren haben. Gelingt eine Forschung dieser Art, kann der Einfluss der Bewertung auf den Bewältigungsprozess genau untersucht werden.

Anhand dieser weiteren Erläuterungen zu der möglichen Aufarbeitung von Forschungsdefiziten in der Stressforschung durch die Arbeitsweise der Sozialen Arbeit kann nun festgehalten werden, dass diese junge Profession, wenn man sie als solche bezeichnen will, im Stande ist, sich diesen Defiziten anzunehmen. Mit ihrer Berufsidentität verfolgt die Soziale Arbeit eigentlich genau das, was nach Lazarus für die Aufarbeitung der vorliegenden Defizite zu tun ist. Sie bedient sich verschiedener Theorien aus diversen Disziplinen und Professionen, stellt selbst einige Ansätze für die genaue Erfassung des menschlichen Verhaltens und der Persönlichkeitsentwicklung bereit und strukturiert die Begleitung und Unterstützung bei einer Bewältigung irgendwelcher Art, mit handlungsspezifischen ressourcenorientierten Methoden. Dazu verfügt die Soziale Arbeit zusätzlich über ein Grundwissen der Planung von Projekten und der Durchführung von sozialwissenschaftlichen Forschungen. Wie genau die Umsetzung einer Aufarbeitung der Forschungsdefizite mit und im Setting der Sozialen Arbeit aussehen dürfte, muss in einer nächsten genaueren Untersuchung geprüft werden. Festzuhalten gilt jedoch, dass die Soziale Arbeit rein theoretisch fähig wäre und über die entsprechender Fachkompetenz verfügt, um die Erkenntnisse von Lazarus zu überprüfen und sein Vorhaben zur weiteren Untersuchung von Stress und dessen Bewältigung im Bereich der Forschung zu realisieren.

## 9 Schlussfolgerungen

Der Sachverhalt wurde soweit geklärt und diskutiert, dass eine kurze Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse möglich wird. Stress kann, nach dem Stresskonzept von Lazarus, auf dreierlei Arten definiert werden, wobei sich Lazarus für seine weitere Forschung auf diejenige bezieht, die Stress als Beziehungsphänomen beschreibt. In dieser Definition beschreibt Stress ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen der Umwelt und der zur Verfügung stehenden Fähigkeiten und Ressourcen des betroffenen Individuums. Dieses Ungleichgewicht muss anhand eines Bewältigungsprozesses in ein Gleichgewicht gebracht werden. Lazarus hat es mit seinem transaktionalen Stressmodell von 1974 ermöglicht, Bewältigungsprozesse zu klassifizieren. Er versucht dabei, sämtliche beeinflussende Faktoren zu erfassen, um Defizite früherer Untersuchungen auszugleichen. Faktoren, die für den Bewältigungsprozess von grosser Bedeutung sind, fasst er in seinem Schema zur Klassifikation von Bewältigungsprozessen zusammen. Jene Faktoren beinhalten die zeitliche Orientierung, die Funktionen, den instrumentellen Schwerpunkt, den thematischen Charakter und die Bewertung durch die betroffene Person. Die Bewertungen, welchen eine hohe Gewichtung im Bewältigungsprozess zugeschrieben werden, laufen nach Lazarus in drei Stufen ab. Die primäre Bewertung ermöglicht es der betroffenen Person, ein Ereignis als irrelevant, als positiv und günstig oder als stressend einzuordnen. Wird ein Ereignis als stressend bewertet, kann es sich dabei um eine/n Schädigung/Verlust, um eine Bedrohung oder um eine Herausforderung handeln. Alle drei Formen setzen einen Bewältigungsprozess der Person voraus. Anhand der sekundären Bewertung wird der anstehende Bewältigungsprozess in Bezug auf die Bewältigungsfähigkeiten und –möglichkeiten der betroffenen Person geprüft. Diese beiden Formen der Bewertung beeinflussen sich während des ganzen Bewältigungsprozesses gegenseitig, was die Untersuchung der Lazarus-Gruppe anhand der Vorführung eines Stummfilmes, ergänzt durch drei unterschiedliche Kommentare<sup>72</sup>, bewiesen hat. Für die Bewältigung selbst hat Lazarus vier Grundformen von Bewältigung definiert, welche er durch zwei Arten von Coping von einander unterscheidet. Einerseits beschreibt Lazarus das problemorientierte Coping, welches einen Versuch des Individuums darstellt, sich anhand einer Informationssuche, durch eine direkte Aktion oder einer Aktionshemmung, eine Problemsituation zu überwinden, oder sich neuen Gegebenheiten anzupassen. Wird ein emotionsorientiertes Coping vorgenommen, versucht das Individuum, durch intrapsychische Prozesse die entstandene Erregung, ausgelöst durch den Stressor, wieder abzubauen. Die Wahl der Bewältigungsform hängt zudem vom Grad der Ungewissheit, dem Grad der Bedrohung, dem Vorliegen eines allfälligen Konflikts und dem Grad der Hilflosigkeit ab.

---

<sup>72</sup> namentlich *Trauma-, Leugnungs-/Reaktionsbildungs- und Intellektualisierungs-Kommentar*

Da Lazarus den Bewertungsformen eine besonders grosse Bedeutung für die Wahl der Bewältigungsform zuschreibt, ist es nicht verwunderlich, dass er die Bewertung selbst als Bewältigungsform seinem transaktionalen Stressmodell anfügt. Er bezeichnet diese Bewältigungsform als bewertungsorientiertes Coping, oder auch als Neubewertung nach einem Bewältigungsprozess. Diese dritte Art von Bewertung ist ständig wirksam und meint das Lernen und Anpassen des Individuums, um künftige Bedrohungen, Verluste, Schädigungen oder Herausforderungen meistern zu können. Anhand dieser Neubewertungen werden Bewältigungsressourcen gewonnen und für nächste Bewältigungsprozesse bereitgestellt.

Dies bilden die theoretischen Grundlagen zur Stressforschung von Lazarus, welche jedoch einige Probleme für die weitere Erforschung aufzeigen. Es handelt sich dabei um Probleme der Erfassung von Bewältigungsprozessen und Grenzen der Erforschung von Stressbewältigung unter Laborbedingungen. Geht es um die Erfassung von Bewältigungsprozessen, kann die Definition von Bewältigung an sich als Konstellation verschiedener Handlungen, oder sonstiger Mehrdeutigkeiten des Begriffs, eine genaue Beschreibung dessen, was eigentlich mit Bewältigung gemeint ist, erschweren. Zusätzlich dazu gilt es, individuelle Bewältigungsprozesse zu erfassen und deren Effektivität zu beurteilen, was einen enormen Aufwand bedeuten würde und rein empirisch ein sehr schwieriges Unterfangen darstellt. Die Grenzen von Laborbedingungen beinhalten unter anderem, dass die Ursachen einer Stressbelastung nicht explizit festgestellt werden können. Weiter ermöglichen Laboruntersuchungen keine Aussage darüber, welche Bedeutung Stress und Bewältigung für die Anpassungsfolgen haben kann. Zudem sind laboratorische Experimente praktischen und ethischen Grenzen unterlegt und mimen eine Illusion der Kontrollierbarkeit aller beeinflussenden Faktoren. Der wahrscheinlich grösste hindernde Faktor bei Laboruntersuchungen zu Stress und Bewältigung mag jedoch der Faktor sein, dass diese Untersuchungen auf unklaren theoretischen Annahmen beruhen, was das Aufstellen von allgemeinen Gesetzmässigkeiten erschwert.

Für die Aufarbeitung der vorliegenden Forschungsdefizite wurden Vorschläge vorgestellt, welche aus Sicht der Sozialen Arbeit noch genauer geprüft wurden. Es geht dabei um die beiden Betrachtungsweisen, dass sich menschliches Verhalten entweder nur durch kognitive Prozesse oder eben nur durch Einflüsse aus der Umwelt erklären lässt. Die Soziale Arbeit ist in der Lage, sich beider Betrachtungsweisen anzunehmen und sogar dazu im Stande, diese miteinander zu kombinieren. Hierfür wurde für die kognitive Erklärung des menschlichen Verhaltens die Tiefenpsychologie von Sigmund Freud und die Theorie der persönlichen Konstrukte von A. Kelly vorgestellt. Im Gegensatz zu diesen Auffassungen wurde der Einfluss der Umwelt auf die menschliche Entwicklung durch die ökologische Entwicklungstheorie von Urie Bronfenbrenner und der prozessual-systemische Ansatz von Silvia Staub-Bernasconi

belegt. Die Kombination beider Auffassungen findet sich in der Sozialisationstheorie von Klaus Hurrelmann, welcher die Sozialisation des Menschen als Entwicklung seiner Ich-Identität vorstellt und sich diese folglich als das Instrument zur Bewältigung darstellt. Dies vereinfachte die vorgeschlagene Auffassung von Lazarus, menschliches Verhalten auf drei Ebenen zu erklären, enorm. Es liess zudem einen Bezug zum allgemeinen Auftrag der Sozialen Arbeit zu, welcher beinhaltet, die soziale, psychische und physische Ebene des menschlichen Verhaltens beziehungsweise das menschliche autonome Funktionieren in Einklang zu bringen. Ebenso wurde das Selbstverständnis der Sozialen Arbeit beigezogen, um einerseits die Möglichkeit der längerfristigen Untersuchung von Stresspatienten zu generieren und andererseits den Feldzugang der Sozialen Arbeit zu ihrer Klientel, welcher es ermöglicht, die Untersuchungen auf deren Alltag zu fokussieren. Für eine allfällige weiterführende Forschung wurde vorgeschlagen, zwei Forschungsstrategien miteinander zu verknüpfen. Dabei ging es um das Aufstellen allgemeiner Gesetzmässigkeiten<sup>73</sup> und deren Ergänzung durch Tiefeninterviews<sup>74</sup>, und eine qualitative Erhebung sollte zusätzlich dazu genutzt werden, den Einfluss der Bewertung auf den Bewältigungsprozess genauer zu prüfen. Deren Einfluss wird zwar als immens betont, es existieren jedoch keine empirischen Beweise dafür. In einem letzten Schritt wurden dann diese Vorschläge zur Aufarbeitung des Forschungsdefizites und die damit einhergehenden Betrachtungsweisen aus der Perspektive der Sozialen Arbeit diskutiert. Daraus ging hervor, dass die Soziale Arbeit grundsätzlich im Stande wäre, sich den Forschungsdefiziten der Stressforschung und deren Aufarbeitung anzunehmen und dies in manchen Bereichen sogar schon tut. Es bleibt jedoch unklar, ob dieses Vorhaben auch wirklich realisierbar ist.

Anhand dieser kurzen Zusammenfassung der Erkenntnisse der vorliegenden Thesis lassen sich die in der Einleitung aufgeführten Fragestellungen beantworten:

- Welche Forschungsdefizite lassen sich aus den bisherigen Erkenntnissen der Stressforschung von Richard S. Lazarus ableiten, die für die Soziale Arbeit von Bedeutung sind?

Es lassen sich insgesamt sieben Forschungsdefizite ableiten, welche allesamt für die Soziale Arbeit von Bedeutung sind. Von grösster Bedeutung sind wohl jene, die vorschlagen, die künftigen Untersuchungen mehr auf den Alltag zu fokussieren und dabei sowohl exo- als auch endogene Einflüsse zu beachten. Zudem wurde aufgezeigt, dass eine Kombination

---

<sup>73</sup> oder quantitative Untersuchungen

<sup>74</sup> oder qualitative problemzentrierte leitfadengestützte Interviews

zweier Forschungsstrategien Ergebnisse liefern könnte, die sehr wertvoll für die weitere Untersuchung von Stress und dessen Bewältigung sein kann.

Anhand von Forschungsstrategien aus der qualitativen und quantitativen Sozialforschung könnte auch eine Untersuchung zum effektiven Einfluss der Bewertung auf den individuellen Bewältigungsprozess unternommen werden, was es ermöglichen würde die bisherigen Erkenntnisse von Lazarus zu überprüfen.

- Welche dieser Defizite können aus der Perspektive der Sozialen Arbeit bearbeitet werden?

Geht es darum, Stress nicht nur als Ursache von menschlicher Fehlanpassung zu sehen, muss auf die kognitive Betrachtungsweise des menschlichen Verhaltens zurückgegriffen werden. Die Soziale Arbeit hat ein Grundwissen über derartige Theorien, jedoch muss man sich eingestehen, dass die Psychologie wohl ein grösseres Know-how in diesem Bereich besitzt. Dies gilt auch für die Theorien zur stärkeren Gewichtung der Transaktion zwischen Mensch und Umwelt, welche sich aus der behavioristischen Betrachtungsweise der Psychologie herleiten lassen.

Geht es aber darum, das menschliche Verhalten auf drei Ebenen zu erklären und dabei sowohl endo- wie auch exogene Einflüsse zu beachten, ist die Soziale Arbeit die geeignete Instanz, sich dieser Defizite anzunehmen. Unter anderem die Sozialisationstheorie von Hurrelmann, wie auch der allgemeine Auftrag der Sozialen Arbeit, sich sozialer Problemlagen anzunehmen und menschliches autonomes Funktionieren zu ermöglichen, sind Belege für die Verantwortlichkeit der Sozialen Arbeit.

Des Weiteren wird die Kombination von qualitativen und quantitativen Forschungsstrategien aus der Sozialforschung dafür benötigt, einerseits Persönlichkeitsmerkmale wie Veränderung der Lebenssituation, Alltagsbelastungen und deren kognitive Einschätzung zu erfassen, und andererseits eine genaue Aufstellung der individuellen Lebensaufgaben und die darin zu bewältigenden Ereignisse anzufertigen. Zusätzlich dazu können diese Forschungsstrategien dafür genutzt werden, den effektiven Einfluss der Bewertung durch das Individuum auf den Bewältigungsprozess zu untersuchen und somit die Theorie von Lazarus zu überprüfen.

Aufgrund der fehlenden empirischen Überprüfung der Erkenntnisse von Lazarus lässt sich nicht feststellen, ob er mit seinen Annahmen richtig liegt oder nicht. Ich persönlich empfinde seine Argumentation als sehr schlüssig und nachvollziehbar. Lazarus hat es meines Erachtens geschafft, eine Orientierung im Fadengewirr der Stressforschung zu geben. Er hat sozusagen den Anfang des Fadens gefunden, was es künftigen Forschern ermöglichen wird, den Rest des Knäuels zu entwirren. Offen hingegen bleibt, wie Bewältigung gemessen, und

wie eine brauchbare Datenerhebung vorgenommen werden kann, um das Forschungsdefizit zukünftig zu beheben. Um die Forschungsdefizite bezüglich Stressforschung zu beheben, fehlen derzeit innovative Analysemethoden.

Lazarus hat mit seinem transaktionalen Stressmodell versucht, trotz diversen Forschungsdefiziten, eine revolutionäre Richtungsweisung der Stress- und Bewältigungserforschung zu geben, was ihm aus meiner Sicht auch gelungen ist. Die Erfassung von Bewältigungsprozessen kann dank Lazarus aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. Da die Defizite nun offen liegen und bereits diverse Vorschläge gemacht wurden, wie diese mit dem Know-how der Sozialen Arbeit angegangen werden können, können weitere Fortschritte in der Stressforschung angestrebt werden.

*„Es gibt nicht das Paradigma<sup>75</sup> zur Erforschung von Stress und Stressbewältigung und mit Sicherheit keines, das von allen Seiten Zustimmung finden wird. Ich möchte jedoch annehmen, dass ich hier eine sinnvolle konzeptuelle Analyse und brauchbare methodologische Prinzipien vorgestellt habe, die erprobt und auf ihren heuristischen<sup>76</sup> Wert hin überprüft werden können und sollten.“*

(Lazarus 1990: 229)

---

<sup>75</sup> anderes Wort für *Musterbeispiel*

<sup>76</sup> anderes Wort für *geschätzten*

## Literaturangaben

Clark, M.M. (1967). The anthropology of aging. New York: The Gerontologist 7.

Flammer, A. (2005). Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung. 3. Auflage. Bern: Hans Huber Verlag.

Fröhlich, Werner D. (1998). Wörterbuch der Psychologie. 22. Auflage. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Helfferich, Cornelia (2011). Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews . 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag.

Hobmair, Herrmann (Hrsg.)/Altenthan, Sophia/Betscher-Ott, Sylvia/Dirrigl, Werner/Gotthardt, Wilfred/Ott, Wilhelm (2003). Psychologie. 3. Auflage. Troisdorf: Bildungsverlag EINS.

Hochuli Freund, Ursula/Stotz, Walter (2011). Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit. Ein methodenintegratives Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Hurrelmann, Klaus (2002). Einführung in die Sozialisationstheorie. 9. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Kuster, Jürg/Huber, Eugen/Lippmann, Robert/Schmid, Alphons/Schneider, Emil/Witschi, Urs/Wüst, Roger (2011). Handbuch Projektmanagement . 3.Auflage, Berlin Heidelberg: Springer Verlag

Lazarus, Richard S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York.

Lazarus, Richard S./Cohen, J.B. (1977). Environmental stress. In: Altman, I./Wohlwill, J.F. (Hrsg.). Human behavior and the environment: Current theory and research, Volume 1. New York.

Lazarus, Richard S./Launier, Raymond (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Personen und Umwelt. In: Nitsch, Jürgen R.(Hrsg.). Stress: Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Bern: Huber Verlag.

Lazarus, Richard S. (1990). Stress und Stressbewältigung. Ein Paradigma. In: Sigrun-Heide, Filipp (Hrsg.). Kritische Lebensereignisse. München: o.V.

Lazarus, Richard S. (1999). Stress and Emotion. A new Synthesis. London: Free Association Books.

Moos, R. H. (1974). Psychological techniques in the assessment of adaptive behavior. In: Cohelho, G. V./Hamburg, D.A./Adams, J.E. (Hrsg.). Coping and adaption. New York.

Staub-Bernasconi, Silvia (2007). Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft. Systemtheoretische Grundlagen und professionelle Praxis. Ein Lehrbuch. Bern: Haupt Verlag

Speismann, J.C./Lazarus, R.S./Mordkoff, A.M./Davison, L.A.(1964). The experimental reduction of stress based on ego-defense theory. Journal of Abnormal and Social Psychology.

## **Quellenverzeichnis**

- Projektbericht Projektgruppe ISKRA (2014). Menschen mit HIV in Alters- und Pflegeheimen. Eine Bestandsaufnahme im Kanton Bern. Projektwerkstatt FHNW. HS13/14. Standort: Olten.

## **Abbildungsverzeichnis**

- Bild Stressmodell:  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/thumb/1/13/Stressmodell\\_von\\_Richard\\_Lazarus.png/380px-Stressmodell\\_von\\_Richard\\_Lazarus.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/thumb/1/13/Stressmodell_von_Richard_Lazarus.png/380px-Stressmodell_von_Richard_Lazarus.png)  
Zugriffsdatum: 16.4.14
- Eigenangefertigtes Schema Lazarus

## Ehrenwörtliche Erklärung

Burgdorf, 27.6.2014

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bachelor Thesis selbstständig, ohne unerlaubte Hilfe und nur unter Benutzung der angegebenen Quellen, Hilfsmittel und Hilfeleistungen verfasst und sämtliche Zitate kenntlich gemacht habe.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form, auch nicht in Teilen, keiner anderen Prüfungsinstanz vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

A handwritten signature in black ink, reading 'Corina Hunger', written in a cursive style.

Corina Hunger