

Stressbewältigung

Wie kann man mit Stress umgehen?

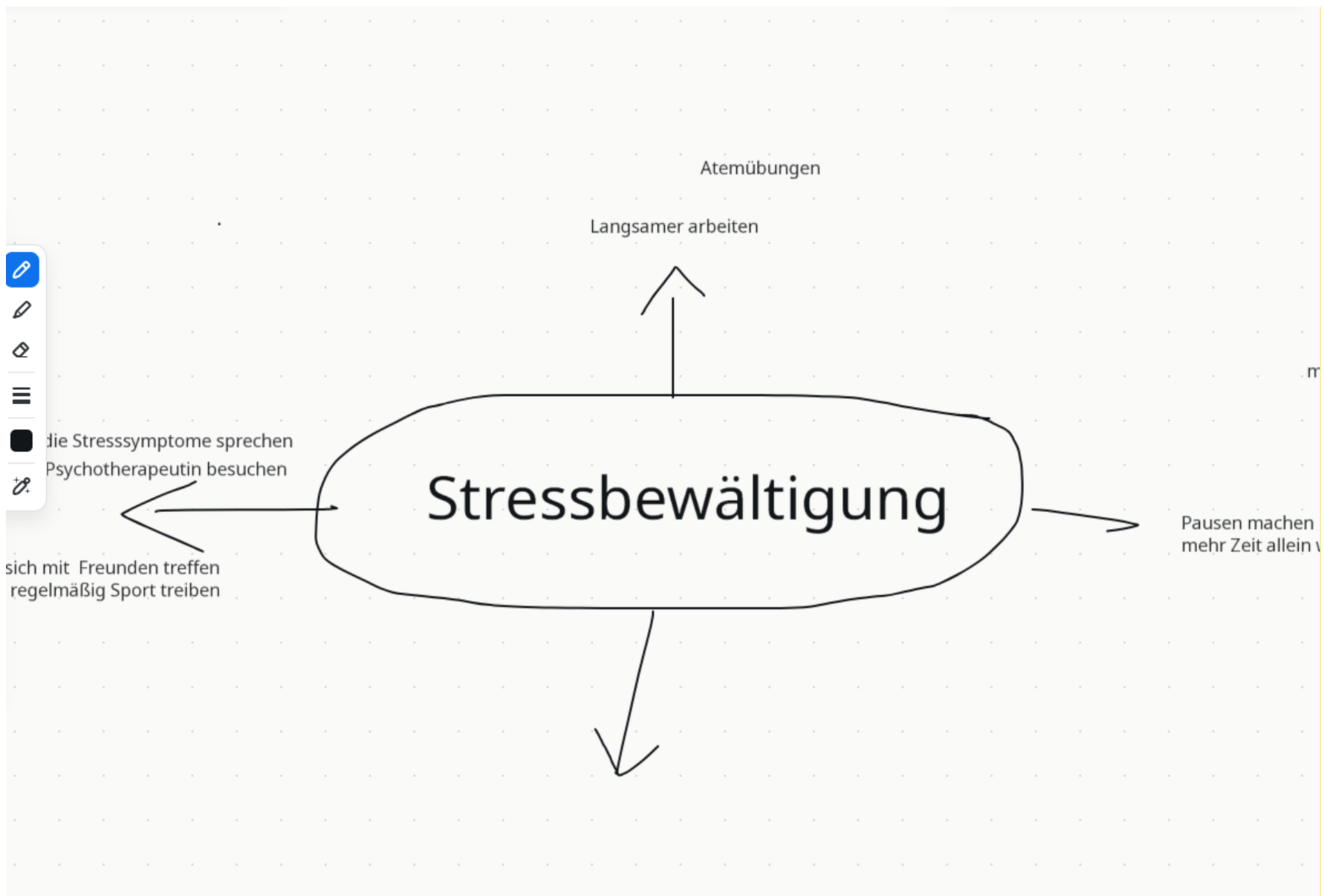
GUT GEGEN STRESS

1 **a** Prüfung, Ärger, Sorgen – Wie kann man mit Stress umgehen? Sammeln Sie Ideen im Kurs.

Man könnte erst einmal tief durchatmen, damit man ruhiger wird.

Muss man immer etwas machen?
Oft macht man sich zu viel Stress.





b Resilienz – Lesen Sie die Definition und die Ausdrücke. Was könnten die Begriffe mit Resilienz zu tun haben? Sammeln Sie Vermutungen.

die Resilienz, -en; resilient
psychische Widerstandskraft;
Fähigkeit, schwierige Lebens-
situationen ohne anhaltende
Beeinträchtigung zu über-
stehen

der Optimismus

das Selbstvertrauen

die Belohnung

die Angst

der Hippocampus

das Gehirn

das elterliche Vorbild

die Passivität

die Vernetzung

die Selbstständigkeit

stressfrei aufwachsen

Ich könnte mir vorstellen, dass optimistische
Menschen Stress besser bewältigen.

01

Ich könnte mir vorstellen,....

Vermutlich

Möglicherweise

Wahrscheinlich...

...wohl...

Ich gehe davon aus,dass...

Eventuell.....

Fördernde Faktoren für Resilienz

Optimismus

Wer optimistisch ist, glaubt an eine positive Zukunft und an die eigene Fähigkeit, Probleme zu bewältigen. Das stärkt die Resilienz enorm.

- **Selbstvertrauen** Glaube an die eigene Stärke hilft, auch in Krisen handlungsfähig zu bleiben. Selbstvertrauen ist ein zentraler Baustein der Resilienz.
- **Belohnung** Belohnung aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, fördert Motivation und positive Lernerfahrungen. Das stabilisiert das emotionale Gleichgewicht.
- **Das elterliche Vorbild** Kinder übernehmen emotionale Strategien durch Nachahmung. Eltern, die mit Stress gut umgehen, stärken die Resilienz ihrer Kinder nachhaltig.
- **Vernetzung (soziale Bindung)** Enge Beziehungen, Freundschaften und ein unterstützendes soziales Umfeld sind entscheidend für seelische Widerstandskraft.
- **Selbstständigkeit** Menschen, die Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen, erleben Selbstwirksamkeit – ein Kernelement resilienter Persönlichkeiten.
- **Stressfrei aufwachsen** Eine sichere Kindheit ohne dauerhaften Stress schützt das sich entwickelnde Gehirn und begünstigt stabile emotionale Grundmuster.

GUT GEGEN STRESS

1

Lesen Sie die Umschreibungen und ergänzen Sie das passende Wort aus Aufgabe 1b im Kursbuch.

1. Das Nomen zum Verb *widerstehen* heißt
der W.....
2. Eine positive Erwartungshaltung eines Menschen
nennt man
3. Das Gegenteil von *Aktivität* lautet
P.....
4. Eltern wollen für ihre Kinder ein
V..... sein.
5. Ein anderes Wort für *Selbstbewusstsein* ist
das S.....

Widerstand / die Widerstandskraft

Optimismus

Passivität

Vorbild

Selbstvertrauen /

Selbstwertgefühl



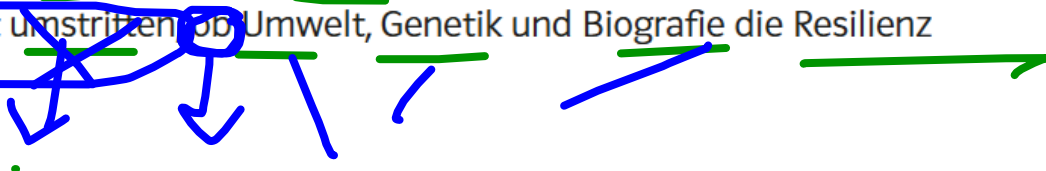
2 a Sie hören gleich den ersten Teil eines Vortrags von Professor Schumann zum Thema *Resilienz*.
Lesen Sie die Aussagen 1 bis 8 und hören Sie dann den Vortrag. Kreuzen Sie an: richtig oder falsch?
Vergleichen Sie Ihre Lösungen im Kurs.

4.01



- | | r | f |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Nach der Beobachtung verschiedener <u>Entwicklungen bei kranken Kindern</u> vermuteten Wissenschaftler/innen erstmals <u>Unterschiede in der Resilienz</u> . 90 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. <u>Vor der Durchführung der ersten Studien mit Erwachsenen in den 1970er-Jahren</u> konzentrierten sich die <u>Untersuchungen in der Regel auf Kinder</u> . | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Wenn man Resilienz messen will, untersucht man bis heute <u>psychisch kranke Personen</u> . | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. Bis zum Start von <u>Untersuchungen, welche Hirnregionen an der Resilienz konkret beteiligt sind</u> ist es noch ein langer Weg. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. Bei der Bewältigung von Stresssituationen <u>halfen</u> den Probanden und Probandinnen Belohnungen. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Während der <u>Erinnerung an etwas Positives</u> empfinden wir <u>keinen Stress</u> . | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. <u>Größe und Vernetzung des Hippocampus'</u> geben Hinweise auf die <u>Resilienz eines Menschen</u> . | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. <u>Seit Beginn der Studien ist umstritten ob Umwelt, Genetik und Biografie die Resilienz beeinflussen.</u> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

2
(A)



Kapitel 10: Herausforderungen

Modul 1

4.01 Aufgabe 2a

Teil 1

Guten Morgen, meine Damen und Herren, in der letzten Sitzung haben wir uns damit beschäftigt, wie Stress entsteht und welche körperlichen Reaktionen durch Stress ausgelöst werden.

Heute werden wir uns einem angrenzenden Thema widmen, das sich mit der Bewältigung von schwierigen Situationen befasst: der Resilienz. Wir sprechen dabei über ein junges Forschungsfeld mit vielen wissenschaftlichen Baustellen. Doch erste Einblicke in Forschungsergebnisse kann ich Ihnen schon heute liefern.

Beginnen wir aber zuerst damit, was mit dem Begriff Resilienz gemeint ist. Eine der gängigsten offiziellen Definitionen stammt von der American Psychological Association, die Resilienz als „Prozess der guten Anpassung angesichts von Widrigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder anderen wesentlichen Quellen von Stress“ beschreibt. Einfacher gesagt: Sie ist die Widerstandskraft unserer Psyche gegen negativen Stress.

Wie ist dieser Forschungsbereich aber überhaupt entstanden? Der Ursprung liegt in den 1970er-Jahren. Die Beobachtungen begannen damit, dass Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern bei Kindern, die schwer erkrankt waren, auffiel, dass sich einige ganz normal entwickelten. Und andere eben nicht. Alle Kinder waren in der gleichen belastenden Situation. Was machte aber den Unterschied aus? Es musste etwas geben, was einige Kinder positiv

beeinflusste, sie also resilient machte. Damit war das Interesse vor allem an der Frage geweckt, welche Schutzfaktoren eine normale Entwicklung in so einer Situation ermöglichen konnten.

Ab den 1990er-Jahren kann man dann einen Wechsel in der Forschung hin zu den

Erwachsenen beobachten. Studien untersuchten deren Widerstandskraft bei schweren Schicksalsschlägen und anderen belastenden Situationen.

Um Resilienz zu messen, befassen sich Forscherinnen und Forscher heute vor allem mit zwei Fragen: Erstens: Wie hat sich die psychische Gesundheit über längere Zeit entwickelt? Und zweitens: Welchen Belastungen hat die Person bereits gegenübergestanden? Erst in der Kombination der gewonnenen Informationen lässt sich feststellen, wie resilient ein Mensch auf schwierige Situationen reagiert. Ist er relativ widerstandsfähig, dann ist seine Resilienz hoch, oder ist er schnell überfordert, dann ist seine Resilienz niedrig.

Doch wo und wie entsteht nun diese Widerstandsfähigkeit? Das Gehirn spielt hierbei eine zentrale Rolle. Bis man mit Untersuchungen genau nachweisen kann, in welchen speziellen Hirnregionen Resilienz ganz konkret entsteht, braucht es noch Zeit und zahlreiche Studien. Bisher ist nur bekannt, dass es wohl nicht nur eine klar definierte Gehirnstruktur gibt, in der Resilienz entsteht. Vielmehr hat man herausgefunden, dass dafür ein ganzes Netzwerk aktiv werden muss.

Besonders der Bereich im Gehirn, der Belohnungen wahrnimmt, scheint Resilienz zu fördern. Erhielten Versuchspersonen eine Belohnung und wurden dann einer Stresssituation ausgesetzt, zeigten sie in Studien deutlich geringere Stressreaktionen. Aber offensichtlich ist es auch möglich, die eigene Resilienz selbst aktiv zu fördern. In Untersuchungen reagierten Probandinnen und Probanden nämlich weniger auf Stress, wenn sie sich an etwas Schönes erinnerten.

Zudem wurde nachgewiesen, dass der Hippocampus, also die Gehirnregion, die bei der Erinnerung aktiv ist, bei resilienten Erwachsenen größer ist und die Vernetzungen in andere Regionen stärker sind.

So viel zu einigen Forschungsergebnissen, wobei noch zahlreiche Fragen offen sind.

Sicher scheint jedoch zu sein, dass sich bei der Resilienz genetische Voraussetzungen, unsere Umwelt und das, was eine Person erlebt und erfahren hat, gegenseitig beeinflussen. Bekannt ist inzwischen auch, dass offensichtlich noch weitere Faktoren eine Rolle spielen, die unsere Resilienz ebenso stärken wie schwächen können. Dazu im Folgenden mehr ...

b Korrigieren Sie die falschen Aussagen. Vergleichen Sie Ihre Lösungen zu zweit.
EA ,PA

2. Die Studien mit den Erwachsenen begannen in den 1990er-Jahren. 3. Man untersucht gesunde Menschen. 4. Bis man nachweisen kann, welche Hirnregionen beteiligt sind, dauert es noch lange, aber Untersuchungen gibt es bereits. 8. Es scheint sicher, dass Genetik, Umwelt und persönliche Erlebnisse die Resilienz einer Person beeinflussen.

C Hören Sie den zweiten Teil des Vortrags und ergänzen Sie die Tabelle.

Schutzfaktoren	Risikofaktoren	Resilienz fördern durch
regelmäßig positive Empfindungen wahrnehmen; in einer schwierigen Situation gleichzeitig positive und negative Empfindungen wahrnehmen Belastendes ist erträglicher Optimismus als positive Erwartungshaltung aktiver Umgang mit Stress mithilfe von Bewältigungsstrategien Rückhalt bei Freunden und Familie	Pessimismus Krisen werden passiv ertragen oder verdrängt geringes Selbstwertgefühl fehlendes soziales Netzwerk	erlernbare Verhaltensweisen aktive Bewältigungsstrategien gute Emotionsregulation Fähigkeit, Stress neu zu bewerten (in Schlechtem auch etwas Positives sehen)

4.02 Aufgabe 2c

Teil 2

Sehen wir uns also einige ausgewählte Resilienzfaktoren an: die Schutzfaktoren und die Risikofaktoren.

Sehr zentral bei der Resilienz scheinen positive Emotionen zu sein. Hierbei ist es weniger wichtig, wie intensiv man angenehme Gefühle spürt, sondern dass man regelmäßig positive Emotionen wahrnimmt. Interessant ist auch die Erkenntnis, dass es in schwierigen Situationen sehr hilfreich sein kann, gleichzeitig positive und negative Empfindungen wahrzunehmen. Stellen Sie sich folgende Stresssituation vor: Zwei Menschen trennen sich. Eine Person ist in der Lage, nicht nur die Trauer über das Scheitern der Beziehung wahrzunehmen, sondern ist gleichzeitig auch dankbar für die schönen gemeinsamen Zeiten. Für diese Person scheint die belastende Situation erträglicher zu sein als für Personen, die keine positiven Emotionen zulassen können. Das Fehlen positiver Empfindungen kann dazu führen, dass die Trennung nur sehr schwer bewältigt werden kann.

Ein weiterer Faktor ist den positiven Emotionen sehr nah: der Optimismus. Im Unterschied zu den eben beschriebenen Emotionen ist der Optimismus eine positive Erwartungshaltung, die sich stabil über längere Zeit und in verschiedenen Situationen zeigt. Entscheidend ist hier, dass optimistische Menschen aktiv mit Stress umgehen und entsprechende Bewältigungsstrategien wählen. Sie nehmen das Problem wahr und reagieren, statt sich von dem Problem dominieren zu lassen.

Dass ein Problem jemanden überwältigt, ist eher bei pessimistischen Menschen zu beobachten, die Krisen passiv ertragen oder verdrängen. Der Mangel an Optimismus kann sich also zum Risikofaktor entwickeln. So viel zu den positiven oder negativen Emotionen.

Ich komme zu einem dritten Faktor, den Studien vor allem als Risikofaktor beschrieben haben: dem Selbstwertgefühl. Ist dieses Gefühl gering, denkt man also eher negativ von sich, dann gelingt es einem schlechter, mit alltäglichen Stresssituationen umzugehen. Studien haben interessanterweise aber auch gezeigt, dass ein hohes Selbstwertgefühl nicht automatisch dazu führt, dass wir Belastungen besonders gut bewältigen.

Ein letzter Faktor ist das soziale Netzwerk, in dem man sich befindet. Wer sich auf den Rückhalt bei Freunden und Familie verlassen kann, dem fällt es leichter, schwierige Situationen zu meistern. So gesehen sprechen wir von einem Schutzfaktor. Umgekehrt wird das Fehlen der sozialen Unterstützung aber zu einem echten Risikofaktor, der Ursache für eine geringe Resilienz und auch für psychische Erkrankungen werden kann.

Einflussfaktoren Resilienz

So ziemlich alle Faktoren können also, je nach Ausprägung, ein Schutz- oder ein Risikofaktor sein.

Um die Risikofaktoren zu minimieren, sind Abwehrmechanismen gegen Stress wichtig. Viele Menschen fragen sich daher, ob und wie man Resilienz trainieren kann.

Oliver Tüscher vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung sagt dazu: „Wie gut man Resilienz lernen kann, ist noch nicht sicher“. Was aber wohl erlernbar ist, sind Verhaltensweisen, die die Resilienz fördern. Dazu gehört vor allem Aktivität, denn mit aktiven Bewältigungsstrategien können wir viele Stressoren deutlich reduzieren. Zum aktiven Umgang gehört neben den Strategien auch eine gute Emotionsregulation.

Gespräche mit Vorgesetzten lösen zum Beispiel oft enormen Stress aus. Dabei gibt es oft keinen

d Kontrollieren und ergänzen Sie Ihre Ergebnisse zu zweit. Sprechen Sie dann mit einem anderen Paar. Nennen Sie eigene Beispiele zu den Schutzfaktoren und Verhaltensweisen, die Resilienz fördern können.

•

Für mich ist mein soziales Netzwerk wichtig bei Stress. Allein der Gedanke, dass meine Freunde für mich da sind, hilft mir.

e Lesen Sie die folgenden Statements von Eltern. Können Sie die Aussagen nachvollziehen? Warum (nicht)? Sprechen Sie in Gruppen.

1. Wenn ich Probleme habe, suche ich mir immer Hilfe bei anderen. Alleine ist man doch schnell überfordert. Das rate ich auch meiner Tochter.

2. Zu einer schönen Kindheit gehört doch, dass man als Kind stressfrei aufwächst.

3. Wir schlagen unseren Kindern gerne Lösungen für Probleme vor. Dann wissen sie, was zu tun ist.

f Hören Sie den dritten Teil des Vortrags. Notieren Sie, was zu den Statements in 2e gesagt wird. Formulieren Sie anschließend in Ihrer Gruppe je eine Antwort zu den Statements mit Informationen aus dem Vortrag.

EA, wirbelnder Vergleich

MÖGLICHE LÖSUNG: positives Selbstwertgefühl schon in der Kindheit wichtig: man kann die Herausforderungen selbst bewältigen und muss sich nicht auf die Hilfe anderer verlassen (zu 1. und 3.); Kinder sollen in vertretbarem Maß mit Stress umgehen müssen → lernen Strategien zur Stressbewältigung, sammeln Erfahrungen für künftige Situationen (zu 2.); keine fertigen Lösungen anbieten, sondern hilfreiche Fragen zur Bewältigung der Schwierigkeit stellen → Bereitschaft, die Situation auch in Zukunft zu bewältigen, steigt, weil man es schon einmal geschafft hat (zu 3.)

4.03 Aufgabe 2f

Teil 3

Zum Abschluss möchte ich noch einmal auf die Kinder zurückkommen. Was für Erwachsene gilt, nämlich eigene Schutz- oder Risikofaktoren zu besitzen, gilt natürlich ebenso für Kinder. Das bestätigt auch die Verhaltenstherapeutin Ariadne Sartorius. Sie ist der Ansicht, dass es schon in der Kindheit helfe, ein positives Selbstkonzept, also Selbstwertgefühl zu haben. Man brauche das Vertrauen in sich selbst, dass man alle Herausforderungen im eigenen Leben selbst bewältigen könne, statt sich immer auf die Hilfe anderer zu verlassen, die einem die Probleme aus dem Weg räumen. Eltern als Vorbilder sollten sich fragen, ob sie den Kindern signalisieren, dass man Schwierigkeiten eigenständig bewältigen kann. Gerade heute gibt es allerdings das Phänomen, dass Eltern ihren Kindern möglichst alle unangenehmen Situationen ersparen wollen.

Dass Kinder einem vertretbaren Maß an Stress ausgesetzt sein sollten, sagt auch die Theorie der „Stressbeimpfung“. Oliver Tüscher hat dazu festgestellt, dass Kinder nicht ganz abgeschirmt von Problemen aufwachsen sollten. Wer kaum negative Lebenserfahrungen gemacht habe, sei zum Teil anfälliger für psychische Erkrankungen als Personen, die gewisse Belastungen ertragen hätten.

Entscheidend ist dabei natürlich das Maß: Ist der Stress moderat und kontrollierbar, kann

man daran wachsen, Strategien entwickeln und für den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen hilfreiche Erfahrungen sammeln.

Ariadne Sartorius bietet hierzu konkrete Hilfestellungen für Eltern an: Sie sollten ihren Kindern keine fertigen Lösungen bei Alltagsproblemen vorgeben. Hilfreicher ist es, ihnen Fragen zu stellen. Ihr Kind sucht zum Beispiel nach einem passenden Teil für ein Puzzle und bittet Sie um Hilfe. Statt auf das passende Teil zu zeigen, könnten Sie fragen: „Welche Form hat das Teil?“ oder „Was sieht man denn auf dem Teil?“ und das Kind grenzt die Auswahl selbstständig immer weiter ein. Die Kinder hätten dann eine höhere Bereitschaft, die Aufgabe auch in Zukunft eigenständig zu bewältigen. Sie haben es ja dann schon einmal geschafft.

Ob Kinder oder Erwachsene, wie zu Beginn gesagt gibt es zahlreiche Definitionsansätze zur Resilienz, die auch zu unterschiedlichen Forschungstendenzen führen. In Zeiten von stärkerer Arbeitsbelastung, wirtschaftlichen oder gesundheitlichen Krisen sollten wir aber auch wissen, dass unsere Widerstandsfähigkeit Grenzen hat. Weder Resilienztrainings noch der Versuch, sich durch positives Denken oder Meditation zu optimieren, ermöglichen, unbegrenzt viel zu leisten oder auszuhalten. Denn am Ende sind wir alle nur Menschen.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

g Was wissen Sie jetzt über das Thema Resilienz? Fassen Sie gemeinsam wichtige Informationen aus dem Vortrag im Kurs zusammen. Orientieren Sie sich an den Stichpunkten.

Entstehung der Resilienzforschung	Wissen aus Versuchen	Schutz-/Risikofaktoren
Resilienz selbst beeinflussen	Resilienz fördern bei Kindern	

MA (oder als HA)

.