



// Seminarinformation

*Stressgefüge-Begrifflichkeiten  
Stressmodelle und Erklärungsversuche*

## **Begrifflichkeiten im Stressgefüge<sup>1</sup>**

### **- Stressmodelle und ihre Erklärungsversuche**

**Im Zusammenhang mit Stress gibt es eine ganze Reihe von Begrifflichkeiten, die in einem Atemzug genannt werden, aber nicht immer uneindeutig benutzt und interpretiert werden. Zur Verdeutlichung werden hier deshalb einige Begriffe aufgegriffen und mit den derzeit aktuellen Bedeutungen in der Fachwelt unterlegt.**

Zunächst gilt Stress allgemein gesprochen als das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Also immer dann, wenn mehr von uns gefordert wird als wir leisten können oder meinen, leisten zu können, entsteht Stress. Ebenso kann jedoch auch dauernde Unterforderung, z.B. in Form von Monotonie zu einer Stressreaktion führen.

Faktoren, die eine solche Stressreaktion auslösen, heißen Stressoren. Merkmale, die den Umgang mit Stressoren unterstützen und erleichtern, werden Ressourcen genannt. Zur Verwirrung trägt häufig bei, dass in der Alltagssprache auch Stressoren kurzerhand als Stress bezeichnet werden - Stress ist jedoch immer die Folgereaktion bzw. das Ergebnis, nicht der Auslöser.

Zur Erklärung, wie Stress entsteht und wie er bewältigt werden kann, bietet die Wissenschaft verschiedene Konzepte an. Von diesen werden folgende derzeit am häufigsten genannt:

- ▶ Belastungs-Beanspruchungs-Modell (Rohmert & Rutenfranz, 1975),
- ▶ Transaktionales Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984),
- ▶ Modell beruflicher Gratifikationskrisen (Siegrist, 1996).

Alle diese Modelle haben jeweils ihre Stärken und Schwächen; jedes für sich kann bestimmte Aspekte in der Stressentstehung erklären - keines ist jedoch allumfassend.

#### **Belastung- Beanspruchungs-Modell**

In der deutschen Arbeitswissenschaft ist das Belastungs-Beanspruchungs-Modell das wohl am weitesten verbreitete Konzept. Es fand Eingang in die Norm DIN EN ISO 10075 „Ergonomische Grundlagen bezüglich psychischer Arbeitsbelastung“. Der Begriff Stress selbst kommt allerdings in dieser Norm gar nicht vor, vielmehr wird auf die Begriffe Belastung und Beanspruchung Bezug genommen. Psychische Belastung wird, im Unterschied zum allgemeinen Sprachgebrauch, hier wertneutral als die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse definiert, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

Unter psychischer Beanspruchung wird hingegen die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen über-

<sup>1</sup> Quelle: u.a. Stressreport (baua)

# MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

## // Seminarinformation

*Stressgefüge-Begrifflichkeiten*

*Stressmodelle und Erklärungsversuche*

dauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien, verstanden. Stress ist also in diesem Modell, ohne hier explizit genannt zu werden, eine der möglichen kurzfristigen Beanspruchungsfolgen, die auf eine Belastung folgen kann. Als Nachteil dieses Modells gilt, dass es nur teilweise komplexere psychosoziale Belastung sowie Mensch-Umwelt-Beziehungen thematisiert und langfristige Beanspruchungsfolgen nicht berücksichtigt (vgl. z.B. Bamberg et al., 2006).

### **Transaktionales Stress-Modell**

Ein Modell, das das Zusammenspiel von Anforderungen und Ressourcen beschreibt, ist das transaktionale Stressmodell. Es ist jedoch nicht wie das Anforderung-Kontroll-Modell auf den Arbeitskontext beschränkt und geht auch nicht von allgemeingültigen Effekten aus. Vielmehr stellt es kognitive Bewertungsprozesse in den Mittelpunkt.

In diesem Sinne werden Situationen von Personen dahingehend eingeschätzt, ob sie bedrohlich, herausfordernd, schädigend oder irrelevant sind. Dazu werden dann die jeweiligen Situationsanforderungen mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen in subjektiven Bewertungsprozessen abgeglichen. Dieses bezieht sich also auf personale Eigenschaften, wie Kompetenzen, soziale Ressourcen, Überzeugungen etc. Stehen nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung, wird eine Stressreaktion ausgelöst. In Abhängigkeit von der Situation, den Persönlichkeitseigenschaften und der Wahrnehmung der Personen wird sodann eine Bewältigungsstrategie (Coping) ausgewählt. Coping ist dabei nicht mit „erfolgreicher Bewältigung“ gleichzusetzen. Sondern jeder Versuch, mit dem Stressor umzugehen ist als Bewältigung aufzufassen. Bewältigungsverhalten wird somit nicht am Erfolg, sondern an der Intention der Handlung bemessen (vgl. Laux & Weber, 1990; Weber, 1992).

Angelastet wird diesem Modell jedoch, dass es zum einen die Stress auslösenden Bedingungen nicht hinreichend berücksichtigt und zum anderen stets eine bewusste Einschätzung von Situation und Ressourcen voraussetzt, die nach vorliegenden Erkenntnissen jedoch nicht immer gegeben sein muss, um eine Stressreaktion auszulösen.

### **Modell beruflicher Gratifikationskrisen**

Das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen (Effort-Reward-Imbalance-Model ERI) postuliert die Entstehung von Stress dagegen bei Vorliegen eines Ungleichgewichts zwischen Anforderungen bzw. Leistungen und Belohnungen bzw. Gratifikationen. Auch in diesem Modell wird der Stressbegriff nicht explizit verwendet. Vielmehr sind Personen, die sich stark verausgaben, dafür aber vergleichsweise nur wenig Anerkennung oder Gehalt erhalten, gefährdet in eine Gratifikationskrise zu geraten, die sich in der Folge gesundheitsschädigend auswirken kann.

Denn als Folge dieses Missverhältnisses zwischen Geben und Nehmen kann chronischer Stress entstehen. Über die beiden Faktoren Leistung und Belohnung hinaus, berücksichtigt das Modell aber auch den Aspekt Overcommitment (übersteigerte Verausgabungsneigung bzw. Überengagement) als unabhängigen Einflussfaktor. Kritisiert wird dieses Modell jedoch, weil es zu wenige Formen von Arbeitsbelastung berücksichtigt, die zu Stress führen können.

# MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

---

## // Seminarinformation

*Stressgefüge-Begrifflichkeiten*

*Stressmodelle und Erklärungsversuche*

---

### **Fazit zu Stress-Erklärungsmodellen**

Die Liste von Modellen könnte man noch weiter fortsetzen, denn die hier vorgestellten sind nur ein Ausschnitt dessen, was in der Wissenschaft im Zusammenhang mit Stressentstehung diskutiert wird und wurde. Insgesamt ist zu konstatieren, dass es das universale Stresserklärungsmodell nicht gibt.

Wollte man nun über alle Unterschiede hinweg so etwas wie einen gemeinsamen Nenner der Modelle formulieren, würde man feststellen, dass in allen Modellen zur Stressentstehung von einem Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den Mitteln, die zur Bewältigung zur Verfügung stehen, ausgegangen wird. Entscheidend dafür, ob wir tatsächlich mit Stress reagieren, scheinen dabei neben den objektiven Bedingungen auch subjektive Einschätzungen der jeweiligen Situation sowie gewisse persönliche Voraussetzungen wie beispielsweise Kraftquellen (Ressourcen) oder Bewältigungsstrategien zu sein. Diese können von Person zu Person recht unterschiedlich sein, aber auch ein und dieselbe Person kann in unterschiedlichen Situationen verschiedene Bewertungen vornehmen. Es ist somit nicht möglich, einzig aufgrund der Situation abzuleiten, wie viel Stress diese verursachen wird.

Nach der Darstellung von Erklärungsansätzen zur Entstehung von Stress stellt sich nun die Frage: Was folgt auf Stress? Erleben wir nicht alle im Alltag Situationen, bei denen wir merken, dass wir gestresst sind? Gehört nicht Stress irgendwie zum Leben dazu? Warum die Aufregung um diesen Begriff?

### **Vereinfachtes Schema zu Entstehung und Folgen von Stress**

Kurzzeitig anhaltende Stresssituationen stellen in der Regel erst einmal kein Problem dar. In solchen Momenten schüttet der Körper vermehrt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus - der Blutzuckerspiegel, der Herzschlag, der Blutdruck und die Durchblutung steigen. Der Körper hat sich quasi kampfbereit und/ oder fluchtbereit gemacht. Physiologisch betrachtet stellt dies eine wichtige und sinnvolle Reaktion dar, denn der Körper mobilisiert sozusagen seine Kraftreserven. Im Idealfall erholt sich der Körper dann jedoch auch wieder, wenn die Stresssituation vorbei ist - die Körperfunktionen „normalisieren“ sich.

Dauert eine Stresssituation jedoch länger an und/oder steht anhaltend nicht ausreichend Zeit für Erholung zur Verfügung, bevor erneut Stressoren wieder auf den Organismus einwirken, versucht sich der Organismus zunächst anzupassen, wir laufen sozusagen anhaltend auf Hochtouren. Damit beginnt jedoch unsere Belastbarkeit und Bewältigungsfähigkeit zu sinken, was beispielsweise die Schwächung des Immunsystems nach sich ziehen kann (vgl. Padgett & Glaser, 2003). Hält der Stress chronisch an, führt dies irgendwann zu einer Erschöpfungsreaktion, die dann auch zu organischen Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen (vgl. Chandola et al., 2006) führen kann.



// Seminarinformation

Stressgefüge-Begrifflichkeiten  
Stressmodelle und Erklärungsversuche

Sehr vereinfacht könnte man dies schematisch so darstellen (Abbildung):

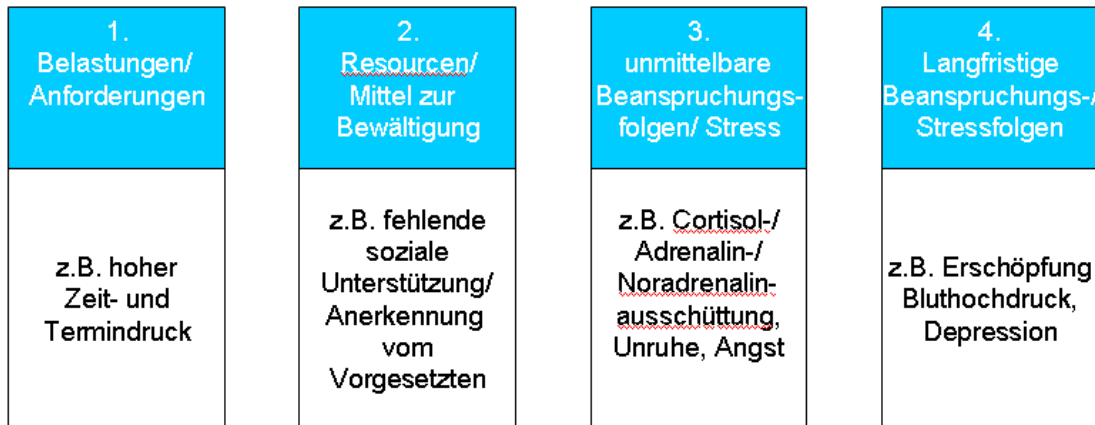


Abb.: Schema zur Entstehung und den Folgen von Stress

Zeit- und Termindruck (1), ohne Unterstützung und Anerkennung von Vorgesetzten (2), löst zunächst eine vermehrte Hormonausschüttung (3) aus; Menschen werden unruhig, vielleicht auch ängstlich. Im Notfall ist die Aufgabe, die Anforderung bald erledigt, der Zeitdruck lässt nach. Es kommt zur Entspannung und Erholung am Abend, während des Nachtschlafes oder am Wochenende. Bei ständigem Zeit- und Termindruck hält jedoch die Erregungsreaktion an. Dieser dauerhafte Zustand führt dann irgendwann zu Erschöpfung und kann Bluthochdruck oder Depression nach sich ziehen (4).

Foto: iStock