

Stress

T. Horlitz, A. Schütz

An die Leser Nachdem Anny durch das Gespräch mit dem Psychologen ihre Kenntnisse über AD(H)S ganz neu ordnen und das eigene Erleben differenzierter betrachten kann, tauchen neue Fragen bei ihr auf. Das Thema des nächsten gemeinsamen Termins ist »Stress«.

Anny: Was mich seit unserem letzten Termin am intensivsten beschäftigt hat, ist die Frage, wie mich die Menschen in meinem Umfeld aushalten. Diese AD(H)S-Symptome machen doch ein Zusammenleben mit mir sicher anstrengend. Was kann ich dagegen tun, dass mich andere als »stressig« empfinden?

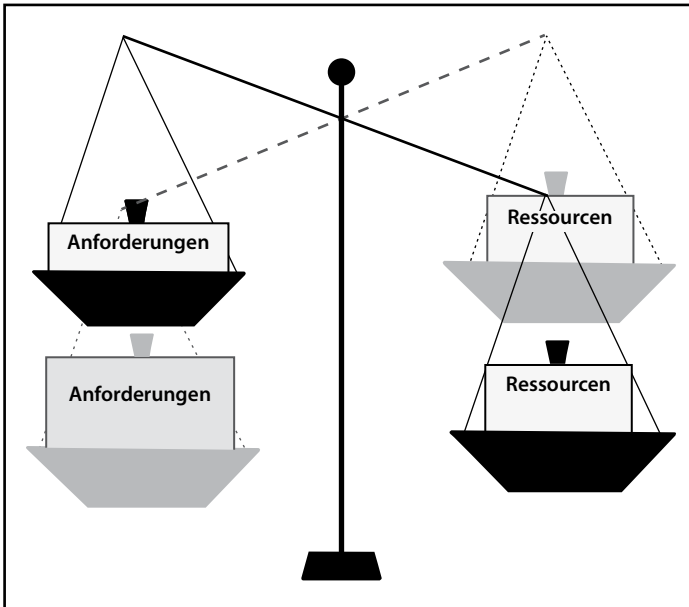
Psychologe: Halt, warten Sie! Mit diesem Gedanken sind Sie zuallererst sich selbst eine Belastung. Die Befürchtung, die Sie beschreiben, nimmt vermutlich Ihr Denken stark ein und begleitet Sie wohl überall. Diese Art des Denkens kann als Stressauslöser verstanden werden. Wir werden uns damit später noch eingehend befassen. Fangen wir aber von vorn an. Bevor wir uns eine Vorstellung davon machen, wie Sie auf andere Menschen wirken, widmen wir uns Ihrem eigenen Stressempfinden. Man kann heutzutage sehr differenziert darüber Auskunft geben, was Stress ist, wie er entsteht und wie man mit ihm umgehen kann.

Stress als Ungleichgewicht
zwischen Anforderung und
Bewältigungsmöglichkeiten

Stress, das enthielt Ihre Frage bereits, ist unangenehm. Er wird oft beschrieben als ein Spannungszustand, der sich sehr belastend anfühlt und den Alltag in vielen Facetten beeinträchtigen kann (Barthold u. Schütz 2010). Stellen Sie sich eine Situation vor, die für Sie große Bedeutung hat. Vielleicht möchten Sie ein berufliches Ziel in kurzer Zeit erreichen. Sicher brauchen Sie dazu bestimmte Fähigkeiten und Ressourcen. Wenn Ihnen zwar Möglichkeiten zur Verfügung stehen, diese aber nicht ausreichen, um alles Notwendige umzusetzen, geraten Sie in Stress (Greif 1991). Sie geraten, sozusagen, in Gefahr, Ihr Ziel nach Ihren Vorstellungen (oder denen des Arbeitgebers) nicht zu erreichen und die Anforderungen der Situation nicht zu bewältigen. Dieses Ungleichgewicht zwischen der Höhe der Anforderungen und Ihren Möglichkeiten zur Bewältigung können Sie sich vorstellen wie den Ausschlag einer Waage: Sind die Anforderungen verhältnismäßig gering, können Ihre Strategien als starkes Gewicht Erfolge bewirken. Haben die Anforderungen dagegen noch stärkeres Gewicht, reichen Ihre Bewältigungsmöglichkeiten nicht aus, um die Waage in der Balance zu halten. ■ Abb. 2.1 veranschaulicht dies bildhaft.

Stressauslöser

Nun ist der Mangel an Fähigkeiten und Ressourcen nur ein Beispiel für einen Stressauslöser. Man unterscheidet interne und



■ **Abb. 2.1** Die Entstehung von Stress durch das Ungleichgewicht aus Anforderungen und Ressourcen © Debora Sina Laqua

externe Stressauslöser. Daneben differenziert man zum einen Stressauslöser, die selten auftreten und gravierende Folgen haben, wie einschneidende Lebensereignisse, und zum anderen alltägliche, kleine Ärgernisse, die in ihrem Zusammenspiel zu einer starken Belastung werden.

Einen internen Stressor haben Sie eingangs selbst angesprochen. Sie sind von einer Befürchtung, einer Angst begleitet, dass andere Menschen Sie als »stressig« empfinden könnten. Diese Vorstellung geht von Ihnen selbst aus, muss aber dem Erleben der anderen Personen nicht entsprechen. Es könnte also sein, dass Sie sich mit der Idee ganz unnötig selbst belasten und unter Druck setzen. Ein weiteres Beispiel könnte eine zu hohe Anspruchshaltung sein, die jemand sich selbst auferlegt oder eine niedrige Selbstwertschätzung. Darüber hinaus gehören zu dieser Art der Stressoren auch körperliche Beeinträchtigungen wie Krankheiten, Bedürfnisse wie Hunger oder andere Probleme wie z. B. Schlafmangel.

Externe Stressoren dagegen umfassen sämtliche stressauslösende Faktoren, die außerhalb Ihrer Person liegen. Oft sind sie sozialer Natur, wie z. B. Konflikte in privaten oder beruflichen Beziehungen, Konkurrenzdruck oder Isolation. Aus beruflicher Perspektive gibt es zudem Stressoren abstrakterer Art. So kann

Interne Stressoren

Externe Stressoren

neben Überforderung auch Monotonie im Arbeitsprozess, ebenso wie Zeit- oder Schichtarbeit, belastend sein. Sogar umweltbedingte Ursachen für Stress kann es geben. Wenn Sie Kälte, Hitze oder auch Lärm ausgesetzt sind, können diese Situationen zu Stressquellen werden.

Anny: Besonders der Lärm, das kenne ich aus eigener Erfahrung. Wenn es ohnehin manchmal schwierig ist, sich zu konzentrieren, dann ist eine laute Umgebung wie eine Garantie dafür, dass die Gedanken zerstreut werden.

Kontinuierliche Stressoren

Psychologe: Ganz richtig, und es geht nicht nur Ihnen als AD(H)S-Betroffene so. Sie erinnern sich an die zweite Art der Kategorisierung von Stressoren, die einmaligen oder aber wiederholt auftretenden? Verschiedene Belastungen im Alltag, die dauerhaft oder wiederholt auftreten und zu denen Lärm ebenso wie Mobbing am Arbeitsplatz oder auch Allergien gehören können, sind eine anfangs unauffällige Art der Belastung. In ihrem Zusammenspiel und in der Menge der stressgekennzeichneten Situationen können diese aber zu einer bedeutsamen Bedrohung werden (Kanner et al. 1981; Lazarus 1984). Man nennt diese Belastungen auch »daily hassles« (Eppel 2007). Im Gegensatz dazu gibt es einschneidende kritische Lebensereignisse. Der Tod eines Familienmitgliedes, eine Heirat, ein Umzug oder sogar ein Urlaub zählen dazu. Diese Erfahrungen implizieren Stressgehalt durch das Ausmaß an Veränderung, das sie, gravierend aber vorübergehend, hervorrufen. (Brown u. Harris 1989; Filipp u. Ayman 2009).

Anny: Urlaub, ja. Man meint, Urlaub müsste Erholung und Entspannung bedeuten. Aber Sie haben recht, man lebt für eine Zeit an einem anderen fremden Ort, ohne die Routinen und die Vertrautheit von zu Hause. Man verhält sich anders zueinander, die Tage haben eine andere Zeitstruktur. Man ist ständig damit beschäftigt, Neues zu entdecken, zu verarbeiten und sich ihm anzupassen.

Kritische Lebensereignisse als Stressoren

Psychologe: Ganz genau, aber das betrifft nicht nur den Urlaub. Insbesondere Ereignisse, die zu den sog. Life-Events gezählt werden, haben diese Auswirkungen. Worum es bei diesen lebensverändernden Ereignissen für Sie als AD(H)S-Betroffene gehen kann, ist eine Doppelbelastung: In Situationen, in denen eine schnelle und adäquate Anpassung notwendig ist, geraten Betroffene oft in Schwierigkeiten. Sie können zwar schnell reagieren und sind im

Grunde auch anpassungsfähig, aber die eigene Unruhe und der Mangel an Aufmerksamkeitsfokussierung führen in Situationen der Veränderung oft dazu, dass sich ihre Fähigkeiten in zerstreutem und nicht zielgerichtetem Verhalten niederschlagen. Dies führt nur unter großen Schwierigkeiten zur erfolgreichen Bewältigung der Anforderungen.

Aus dieser Perspektive heraus liegt es nahe, die langfristigen Kernsymptome von AD(H)S als alltägliche Faktoren zu klassifizieren, die die Entstehung von Stress zusätzlich zu den Bedingungen, die nichts mit AD(H)S zu tun haben, begünstigen, und für die Betroffenen entsprechende Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Anny: Warum sprechen Sie davon, dass eine Situation stressauslösend sein KANN, dass innere oder äußere Bedingungen belastend sein KÖNNEN, dass AD(H)S-Symptome zu zusätzlichen Stressoren werden KÖNNEN und dass Strategien zur Bewältigung eingesetzt werden KÖNNEN?

Psychologe: Dass ich diese Formulierung verwende, liegt daran, dass Stress eine subjektive Empfindung ist. Was Ihnen belastend erscheint, erleben vielleicht Ihre Freundin, Ihr Ehemann, Ihre Kinder oder Ihre Kollegen als leicht zu bewältigen. Genauso ist es mit den Bewältigungsstrategien. Was wir gemeinsam erarbeiten, kann für Sie hilfreich sein. Es kann aber sein, dass ein anderer von Stress Betroffener seine Lage mit ganz anderen Mitteln bewältigt. Deswegen geht es für uns darum, ein möglichst breites Spektrum an Möglichkeiten aufzuzeigen, aus dem jeder und jede wählen kann, was für ihn oder sie – ganz individuell – die effektivste Erleichterung verspricht.

Aber bleiben wir vorerst bei der individuellen Bewertung, ob Sie überhaupt Stress empfinden und durch welche Faktoren dies zustande kommt. Eine wissenschaftliche Theorie hilft uns bei der Erklärung dieser Mechanismen besonders gut (Lazarus 1984, 1999). Man spricht vom transaktionalen Stressmodell. Dieses Modell verdeutlicht, warum nicht alle Menschen in gleicher Weise auf potenziell stressreiche Ereignisse reagieren. Die Stressreaktion ist nämlich abhängig von der individuellen Bewertung der Situation und den subjektiv vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Die ersten Fragen, die Sie sich stellen, lauten also: »Welche Bedeutung hat dieses Ereignis für mein Wohlbefinden? Empfinde ich die Situation als positiv, ist sie für mich eher unwichtig oder erachte ich sie als belastend?« Die Beantwortung dieser Fragen erfolgt

Transaktionales Stressmodell
und die subjektive Bewertung
von Stress

nicht notwendigerweise bewusst, sie kann sehr schnell und ohne bewusste Kontrolle ablaufen. Als stressreich beurteilte Situationen führen dann zu einer Anpassungsreaktion, mit der versucht wird, die Situation zu bewältigen.

Gleichzeitig oder nur wenige Augenblicke später stellen Sie sich eine zweite Art von Fragen: »Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Bewältigung der Herausforderung stehen mir zur Verfügung? Sind meine vorhandenen Ressourcen ausreichend?« Bewerten Sie die Bewältigungschancen als zu niedrig, führt diese Bewertung zu einem Gefühl der Überforderung. Und auch die zweite Art der Einschätzung führt zu Stressreaktionen.

Anny: Anpassungsreaktionen, Stressreaktionen. Das sind also nach diesem Modell nicht die Folgen der konkreten Situation, sondern meiner eigenen Sicht auf ein Ereignis oder ein Problem. Aber wie sehen diese Reaktionen aus? Wenn die eben beschriebene Bewertung nicht bewusst sein muss, von welcher Art der Reaktionen sprechen wir dann? Inwiefern sind sie für mich regulierbar?

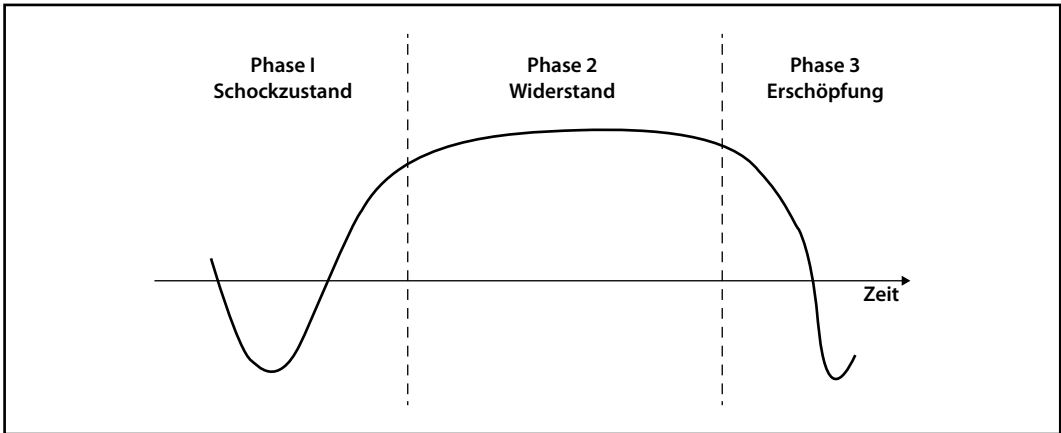
Stressreaktionen

Psychologe: Zuerst einmal können Ihre individuellen Bewertungen mit Hilfe gezielter Übungen bewusster und damit regulierbarer werden. Im Grunde aber zielt Ihre Frage auf wichtige Aspekte des Umgangs mit Stress ab. Denn es gibt in der Tat mehrere Ebenen von Stressreaktionen, Ebenen die uns wenig zugänglich und deshalb kaum zu beeinflussen sind und andere, bei denen das leichter möglich ist. Die Stressreaktion umfasst nämlich alle Prozesse, die vom Organismus als Antwort auf den Stressor in Gang gesetzt werden. Sie äußern sich in körperlichen Reaktionen, wirken sich auf Gedanken aus und beeinflussen unsere Emotionen und Gefühlslagen. Darüber hinaus führen sie auch zu Veränderungen in unserem Verhalten.

Lassen Sie uns einen differenzierteren Blick auf die unterschiedlichen Ebenen werfen.

Körperliche Stressreaktionen

Körperliche Stressreaktionen treten reflexartig auf und stellen für uns erst einmal eine unspezifische Alarmreaktion, unabhängig von der Art des Stressauslösers, dar. Mit Hilfe von Tierversuchen hat einer der ersten Stressforscher, der Biochemiker Hans Selye (1936), ein gut überblickbares Phasenmodell der allgemeinen körperlichen Stressreaktion entwickelt (■ Abb. 2.2). Es besteht aus drei Phasen und ist für jeden, der schon einmal Stress empfunden hat, gut nachvollziehbar.



■ Abb. 2.2 Das allgemeine Adaptionssyndrom nach Selye

Das Phasenmodell nach Selye (1936)

Phase I: Der Organismus reagiert unmittelbar nach Auftreten des Stressauslösers mit einem Schockzustand, der die Widerstandsfähigkeit herabsetzt. Sicher hatten Sie schon einmal das Gefühl, Ihnen stocke der Atem oder das Herz bliebe Ihnen stehen. Dieses Phänomen gehört nicht nur zur Reaktion des Erschreckens, sondern wird auch von Stressauslösern verursacht.

Phase II: Diese Phase wird Widerstandsphase genannt, weil im Anschluss an die Alarmreaktion Herztätigkeit und Atmung wieder stimuliert werden und der Körper wieder Energie zur Verfügung stellt, um der Belastung zu begegnen. Die Widerstandskraft ist noch herabgesetzt, aber Sie kennen das sicher, wenn Sie das Gefühl haben, etwas in Ihnen stabilisiere sich, Sie fangen sich und können wieder angemessener auf eine Situation reagieren. Diese Anpassungsfähigkeit wird in der zweiten Phase entwickelt und ausgebaut. Das braucht, wie beschrieben, viel Energie und Anstrengung. Es kommt in Folge oft zur dritten Phase.

Phase III: Nach längerer Anwesenheit des Stressors lässt der Energienachschub des Organismus nach, die Reserven sind erschöpft. In Ihnen macht sich das Gefühl der Erschöpfung breit.

Das Modell wird als Allgemeines Adaptationssyndrom bezeichnet. An diesem Namen können Sie ablesen, dass diese körperlichen Erregungsreaktionen nicht nur beim Menschen, sondern bei vielen anderen Lebewesen in ähnlicher Weise ablaufen. Es geht

bei dieser körperlichen Reaktion um eine Anpassungsleistung, die dem Überleben dient. Am wirksamsten ist die Reaktion, wenn sie nur kurzfristig auf alternative Verhaltensreaktionen vorbereiten muss. Das bedeutet also, wenn nach der ersten spontanen Auseinandersetzung mit dem Stressauslöser weitere Strategien angewandt werden können, die längerfristig wirksam sind. Denn vorerst ermöglicht die Mobilisierung von Energiequellen erst einmal nur eine kurzfristige Reaktion und bereitet eine Flucht-, Angriffs- oder auch Verteidigungsreaktion vor. Muss die körperliche Erregung über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, führt sie zu Erschöpfung und birgt Gefahren für Gesundheit und Wohlbefinden. Erfolgt hier keine Entspannung oder Erleichterung der Situation, kann sich durch die Dauerbelastung ein Burn-out-Syndrom entwickeln.

Für die Auseinandersetzung mit dem Stressauslöser und damit für die Überwindung der ersten Anpassungsreaktion sind wiederum die Bewertungen wichtig, die wir schon angesprochen hatten. Bewerten Sie den Stressor als wenig belastend, lässt die körperliche Stressreaktion schneller nach.

Dieses Modell ist, wie alle Theorien und Modelle, eine idealtypische Darstellung des Prozesses. Es gibt jedoch Situationen, die anders verlaufen und in denen nicht alle drei Phasen in dieser Reihenfolge durchlaufen werden. War z. B. die Phase des Widerstands nicht zu kräftezehrend, folgt eine weniger intensive Erschöpfung. Daneben ist es auch, je nach Situation, möglich, dass nach einer kurzen Erholungsphase erneut Belastungen eintreten, sodass die Widerstandsphase erneut folgt. Gerade für AD(H)S-Betroffene gilt, dass aufgrund permanenter Reizoffenheit, Dauerbelastungen typisch sind.

Geschlechtstypische Unterschiede in der Stressbewältigung

Die ebenfalls von Walter Cannon (1932) beschriebene Alarmreaktion, die das Modell veranschaulicht, wird auch als Fight-or-flight-Syndrom bezeichnet. Sie ermöglicht, in Stresssituationen zwischen den überlebenswichtigen Strategien Kampf und Flucht zu entscheiden. Im Sinne der Selbsterhaltung wird diese Reaktion von beiden Geschlechtern eingesetzt. Cohen und Wills wiesen allerdings 1985 darauf hin, dass Frauen diese Verhaltensmuster seltener zeigen. Sie neigen in stressreichen und belastenden Situationen vielmehr dazu, Bindungsverhalten zu zeigen, indem sie sich schutzbietenden Bezugspersonen oder Gruppen zuwenden. Taylor und Mitarbeiter (2000) beschrie-

ben diese Strategie in Analogie zur Fight-or-flight-Reaktion als Tend-and-befriend-Reaktion (Hege- und Freundschaftsreaktion). Dieses Phänomen wird aus evolutionspsychologischer Perspektive mit der Sorge der Frau um ihren Nachwuchs und mit der Schaffung eines sozialen Netzwerkes erklärt, das Schutz vor Bedrohungen und Überlastungen bieten soll.

Verhaltensbezogene Stressreaktionen kann man sich vor dem Hintergrund dieser körperlichen Abläufe besonders gut verständlich machen.

Ihr Körper ist aktiv, er stellt Ihnen Energie zur Verfügung und versetzt Sie in die Lage, Widerstand gegen Gefahren und Stressauslöser aufzubauen bzw. diese zu überwinden. Der Energieüberschuss verursacht motorische Unruhe, Ungeduld sowie hastiges und unkoordiniertes Verhalten (Tausch 1993). Oft ist aus diesen Gründen ein zunehmend unkoordiniertes Arbeitsverhalten zu beobachten, was nicht selten wiederum zu sozialen Konflikten führt. Pausen werden minimiert, mehrere Dinge werden gleichzeitig begonnen, Prüf- und Korrekturprozesse werden aufgegeben. Die so entstehende Fehleranfälligkeit führt im Arbeitsumfeld häufig zu Unzufriedenheit und vermehrtem Stresserleben – ein Teufelskreis setzt ein.

Verhaltensbezogene
Stressreaktionen

Anny: Unruhe und Ungeduld, das nannten Sie bei verhaltensbezogenen Reaktionen. Und auch die emotionale Instabilität erwähnten Sie. Das sind Kernsymptome von AD(H)S. Das bedeutet, dass Stressreaktionen, die eigentlich jeder Mensch zeigt, meine Symptome generell verstärken können?

Psychologe: Das stimmt genau. Sie sind sehr aufmerksam und verknüpfen logisch, was ich Ihnen erklärt habe. Es ist von besonderer Wichtigkeit, dass Sie für sich lernen, symptomatische Erfahrungen von akuten Stressreaktionen zu unterscheiden. Wenn Sie diese Fähigkeit haben, können Sie akuten Stress besser identifizieren und die Herausforderung annehmen. Darüber hinaus gibt Ihnen diese Form der Klarheit auch die Möglichkeit, effiziente Regulierungsmechanismen zu entwickeln, um mit den von AD(H)S verursachten Symptomen besser umgehen zu können.

Stressreaktionen und
AD(H)S-Symptome

Beides führt dazu, dass Ihre Fehleranfälligkeit, die wir weiter oben besprochen haben, und die durch das Stressempfinden verstärkt werden kann, zurückgeht. Sie können planvoller und strukturierter vorgehen und, ob privat oder beruflich, zu einem höheren Maß an innerer und äußerer Ordnung und Übersicht finden.

Ich meine damit auch eine gedankliche Ordnung. Stress löst neben Verhalten und Emotionen auch kognitive Reaktionen aus. In stressreichen Situationen ist die Aufmerksamkeit auf die stressauslösenden Reize beschränkt (Binnewies u. Sonntag 2006; Hasselhorn 2007). Einerseits ermöglicht das eine intensive Auseinandersetzung mit dem Stressor, andererseits jedoch führt es nicht selten zur Unfähigkeit, die Situation realistisch einzuschätzen und möglichst viele Aspekte in das eigene Urteil einzubeziehen. Die starke gedankliche Inanspruchnahme beeinträchtigt oft andere kognitive Prozesse. Entscheidungs- und Gedächtnisprobleme treten unter Stress häufiger auf (Goschke u. Dreisbach 2006; Litzke u. Schuh 2010; Van der Linden et al 2003a, b).

Sie werden bemerkt haben: Die Aufmerksamkeitsfokussierung und die Gedächtnisleistung sind es, die besonders beeinträchtigt werden. Auch in diesem Bereich kommt es zu einer Verstärkung AD(H)S-relevanter Symptome.

Anny: Das habe ich bemerkt, ja. Die emotionale Ebene haben wir noch vernachlässigt. Sie werden mir erklären, dass die emotionale Instabilität der AD(H)S-Betroffenen durch subjektiv empfundenen Stress noch mehr zu einer Belastung wird?

Emotionale Stressreaktionen

Psychologe: Sie haben das genau erfasst. Die emotionale Stressreaktion ist durch negative Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst, aber auch Ärger oder Wut gekennzeichnet (Allenspach u. Brechbühler 2005; Bamberg et al 2003; Hüther 2011; Kaluza 2007). Auch die durch die körperliche Reaktion verursachte Ungeduld spielt in diesen Gefühlswirrwarr mit hinein. Stress macht oft überempfindlich und führt damit zu überschießenden emotionalen Reaktionen und Ausbrüchen. In derartigen Situationen sind das Reaktionen der Hilflosigkeit, die jeder einmal erlebt hat. Die AD(H)S-Spezifität liegt wiederum darin, dass die Überempfindlichkeit, die Betroffene oft erleben, die Befürchtungen und auch von Ärger geleitete Emotionsäußerungen noch heftiger ausgeprägt sind.

Anny: Ja, ich hätte gern wirksamere Strategien, mein Verhalten insbesondere in emotionalen Situationen besser kontrollieren zu können. Ich habe das Gefühl, immer nur zu reagieren und von der Situation hin und her geworfen zu sein.

Psychologe: Das ist das Ziel dieses Gespräches. Ich werde Ihnen jetzt erklären, welche Ressourcen wir in die Entwicklung Ihrer Bewältigungsstrategien einbeziehen können. Wir werden sog. Copingstrategien erarbeiten.

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene
Erwachsene und Jugendliche

Horlitz, T.; Schütz, A.

2015, IX, 100 S. 19 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-44403-0