



Stressmodelle – Informationsmaterial

Stand: 09.04.2018

Jahrgangsstufe	10
Fach	Sozialwesen
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Soziales Lernen Gesundheitsförderung
Zeitraumen	1 Unterrichtsstunde
Benötigtes Material	AB 1 Stressmodell nach Selye AB 2 Stressmodell nach Lazarus

Kompetenzerwartungen

Sow 10, LB 3: Lebenskrisen als persönliche Herausforderungen.

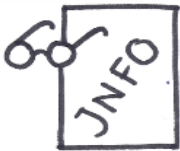
Die Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Wissen über Stress und ihre in praktischen Übungen gewonnenen Erfahrungen zu dessen Bewältigungsmöglichkeiten (z. B. Entspannungsübungen), um bei Bedarf angemessen auf eigene Stresssituationen reagieren zu können.

Tipps zum weiteren Lernen

Zum Abschluss könnte zur persönlichen Anregung die Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ausprobiert werden. Es ist sicherlich auch sinnvoll, die Schüler zur Selbstbeobachtung in der nächsten Zeit zu motivieren und einen Reflexionszeitpunkt zu einem späteren Zeitpunkt zu vereinbaren.

Theorieblätter zu den Modellen

AB1 Stressmodell von Selye



Hans Selye, ein kanadischer Endokrinologe, beschäftigte sich 1926 während seines Medizinstudiums mit dem Phänomen der Belastungsreaktion. Er gilt deshalb als Begründer der Stressforschung, zumal er den "Stress-Begriff" prägte.

Der Begriff Stress nach Selye

Selye bezeichnet Stress als die Summe aller Anpassungsvorgänge und Reaktionen körperlicher wie psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert.

Stressmodell nach Selye (AAS)

Das Allgemeine Adaptionssyndrom (= AAS) bezeichnet die Anpassung des Organismus an eine Stresssituation und kann laut Selye in drei Phasen unterteilt werden:

1. Alarmreaktion: Wahrnehmung der besonderen Belastung
2. Widerstandsstadium: Gewöhnung/Anpassung an die Belastung
3. Erschöpfungsstadium: Ermüdung/Überlastung

1. Alarmreaktion: Mensch versucht, alle Kräfte zu sammeln und für die Bewältigung der Stresssituation zu mobilisieren. Körperlich kommt es zur Aktivierung des Sympathikus, des Nebennierenmarks und zur Ausschüttung von Adrenalin, was die Blutzufuhr zum Gehirn, zu den Muskeln und zum Herzen optimiert. Durch diese Überstimulierung wird der Mensch sehr leistungsfähig.

2. Widerstandsphase: Hiermit wird die Phase bezeichnet, in der die Mobilisierung von Kräften von der Stressabwehr abgelöst wird. Wird die Stressbewältigungskapazität des Menschen deutlich überschritten und der Mensch kann der Situation nicht mehr standhalten, tritt der Tod ein. Hierbei handelt es sich aber eher um eine theoretische Überlegung. Normalerweise tritt das Erschöpfungsstadium ein, wenn sich der Körper nicht mehr an die Stresssituation anpassen kann. Dies erkennt man häufig an psychosomatischen Krankheitserscheinungen wie z. B. Asthma oder Bluthochdruck.

3. Erschöpfungsstadium: Der Körper hat nun keine Kraft mehr sich anzupassen oder Energie bereitzustellen. Der Organismus ist überlastet. Medizinisch tritt nun häufig eine erhöhte Infektionsanfälligkeit auf, aber auch frühzeitige Alterung, Depressionen oder Angstzustände wurden beobachtet.



Schlussfolgerung

Schon immer hat die Ausschüttung von Stresshormonen das Überleben abgesichert: Stresssituationen und die dazugehörigen Reaktionen gehören somit zum Leben. Selyes Prinzip will uns sagen, dass wir nach Eustress streben und Distress vermeiden sollen.

Dafür gab er unter anderem sinngemäß folgende Tipps:

1. Die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress ist wichtig.
2. Eine genaue Problemanalyse ist Voraussetzung für eine Lösung.
3. Jeder muss sein individuelles Ruhebedürfnis einschätzen lernen und es umsetzen.
4. Einseitige Belastungen bedeuten großen Stress, deshalb empfiehlt sich ein möglichst gegensätzlicher Ausgleich (Beispiel: geistige Arbeit- sportlich aktiv gestaltete Freizeit)
5. Bei viel Gesamtstress ist auch viel Ruhe erforderlich.

AB2 Stressmodell von Lazarus



Das **Transaktionale Stressmodell von Lazarus** ist nach dem Psychologen Richard Lazarus benannt. Es wurde 1974 veröffentlicht.

Lazarus geht davon aus, dass nicht die Art des Stressreizes bzw. die Stresssituation dafür ausschlaggebend ist, wie ein Mensch mit Stress umgeht, sondern wie das Individuum sie beurteilt und bewertet.

Bewertung von Stress

Die Bewertung von Stress gliedert er in drei Stufen:

1. **Primäre Bewertung:** Es wird bewertet, ob es sich bei dem Stress um eine Herausforderung, eine Bedrohung, eine Schädigung oder gar einen Verlust handelt.
2. **Sekundäre Bewertung:** Es wird überprüft, ob die Situation durch vorhandene Bewältigungsstrategien zu bewältigen ist.
3. **Neubewertung:** Nun wird bewertet, ob vorhandene Bewältigungsstrategien eine Aussicht auf Erfolg haben.

Copingstrategien (= Bewältigungsstrategien)

Darüber hinaus unterscheidet er ebenfalls drei Arten des Umgangs mit Stress:

1. **Problemorientiertes Coping:** Der Mensch sucht nach Information, handelt oder handelt nicht.
2. **Emotionsorientiertes Coping:** Es wird versucht die emotionale Erregung, die durch den Stress entstanden ist abzubauen.
3. **Bewertungsorientiertes Coping:** Die Belastung wird zur Herausforderung, welche positiv bewertet wird. Dadurch werden Ressourcen für eine angemessene Reaktion mobilisiert.

Konkrete Problemlösungsansätze sind in der Regel davon abhängig, wie gut es der Einzelne versteht die drei Arten des Copings miteinander zu kombinieren.



Quellen- und Literaturangaben

AB1, AB2 Icons©Verfasser