

Einführung in das Thema Stress

Modul	Thema
→ 1	Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung
2	Instrumentelle Stresskompetenz
3	Mentale Stresskompetenz
4	Regenerative Stresskompetenz
5	Positive Kommunikation und Beziehungen
6	Familienalltag in Balance: Rückblick und Ausblick



Einführung

Wir alle kennen aus unserem Alltag Stress, Hektik und negative Emotionen - dass wir z.B. an manchen Tagen richtig gereizt sind und uns gefühlt jede Kleinigkeit an unsere Grenzen bringt. Unser Verhalten ist dann häufig impulsiv und manchmal tun oder sagen wir Dinge, die wir so eigentlich nicht wollten und auch nicht so meinen - auch zu unseren Kindern.

Aber wie schaffen wir es, mehr Kontrolle darüber zu haben, wie sich unser Stresslevel auf unser Verhalten auswirkt? Und wie schaffen wir es, dass negativer Stress möglichst gar nicht bzw. nicht so oft entsteht? Und wie können wir uns wieder erholen, wenn wir doch mal einen stressigen Tag hatten? All das schauen wir uns in diesem Workbook an.

In diesem Modul erweiterst du dein Wissen rund um das Thema Stress, insbesondere Stress im Kontext Familie und entdeckst deine individuellen und familiären Stressfaktoren.

Denn um mit Stress umzugehen, ist es hilfreich, ihn erstmal zu beobachten und zu verstehen. Außerdem reflektierst du deine bzw. eure bereits vorhandenen effektiven Stressbewältigungsmöglichkeiten!

Stress und seine Auswirkungen auf Eltern und Kinder

Ein paar Fragen zu Beginn...

Was verbindest du mit dem Wort Stress?

Kommen dir auch positive Assoziationen?

Stell dir die Stressbewältigung als eine Skala von 1 bis 10 vor. 1 bedeutet, dass du den Stress in deiner Familie überhaupt nicht bewältigen kannst. 10 bedeutet, dass du den Stress in deiner Familie perfekt bewältigen kannst. Bei welcher Zahl von 1 bis 10 würdest du dich aktuell einordnen?

Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet Stress subjektiv als unangenehm empfundene Situationen oder Umstände, von denen wir negativ beeinflusst werden. Das geht häufig mit Wahrnehmungen von Beanspruchung, Belastung, Druck und Anspannung einher und kann sich auch körperlich auf uns auswirken, z.B. in Form von Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen usw. Stress findet sich in fast allen Lebensbereichen: Man spricht von Eltern-, Behörden-, Arbeits-, Prüfungs-, Alltagsstress. In diesem Workbook geht es vor allem um den Elternstress.

Das Stresserleben findet auf 3 Ebenen statt: Stressoren, Stressverstärker und die Stressreaktion:

Stressoren sind alle Dinge, die dazu führen, dass du in Stress gerätst. Es gibt physikalische Stressoren (z.B. Lärm, Kälte, Nässe), körperliche Stressoren (z.B. Schmerzen, Hunger), Leistungsstressoren (z.B. Zeitdruck, Prüfungen, Überforderungen), und soziale Stressoren (z.B. Konkurrenz, Isolation, Konflikte). Es gibt also viele verschiedene Aspekte aus unterschiedlichen Bereichen, die uns stressen können.

Werden Personen in Befragungen darum gebeten, zu definieren, was sie unter Stress verstehen, werden häufig Zeitnot bzw. Zeitdruck, Termindruck und Hetzerei, psychische Überbelastung und ein unüberwindbarer Problembereich genannt; besonders Eltern nennen auch „Druck durch die hohen Leistungsanforderungen unserer Gesellschaft“ – besonders auffällig dabei ist, dass sie sich den Stress häufig selbst machen, so sprechen sie oft von sehr hohen Ansprüchen und Anforderungen an sich selbst.

Persönliche Stressverstärker (z.B. Ungeduld) führen ebenfalls dazu, dass du dich zusätzlich noch selbst unter Stress setzt oder deinen Stress verstärkst.

Auf die Stressoren und die Stressverstärker folgt die Stressreaktion. Diese äußert sich körperlich (z.B. durch Herzklopfen, Kopfschmerzen, Verspannungen), mental (z.B. durch sorgenvolle Gedanken), emotional (z.B. Angst) und im Verhalten (z.B. stottern).

Wenn besonders starke Stressfaktoren auf einmal da sind (z.B. Trennung, Konflikte, finanzielle Sorgen, ...) und demgegenüber wenige Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sind, dann kann Stress zur Belastung werden.

Dauerhafter Elternstress ohne Entspannungs- und Erholungsphasen kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit (z.B. zum Elterlichen Burnout) führen.

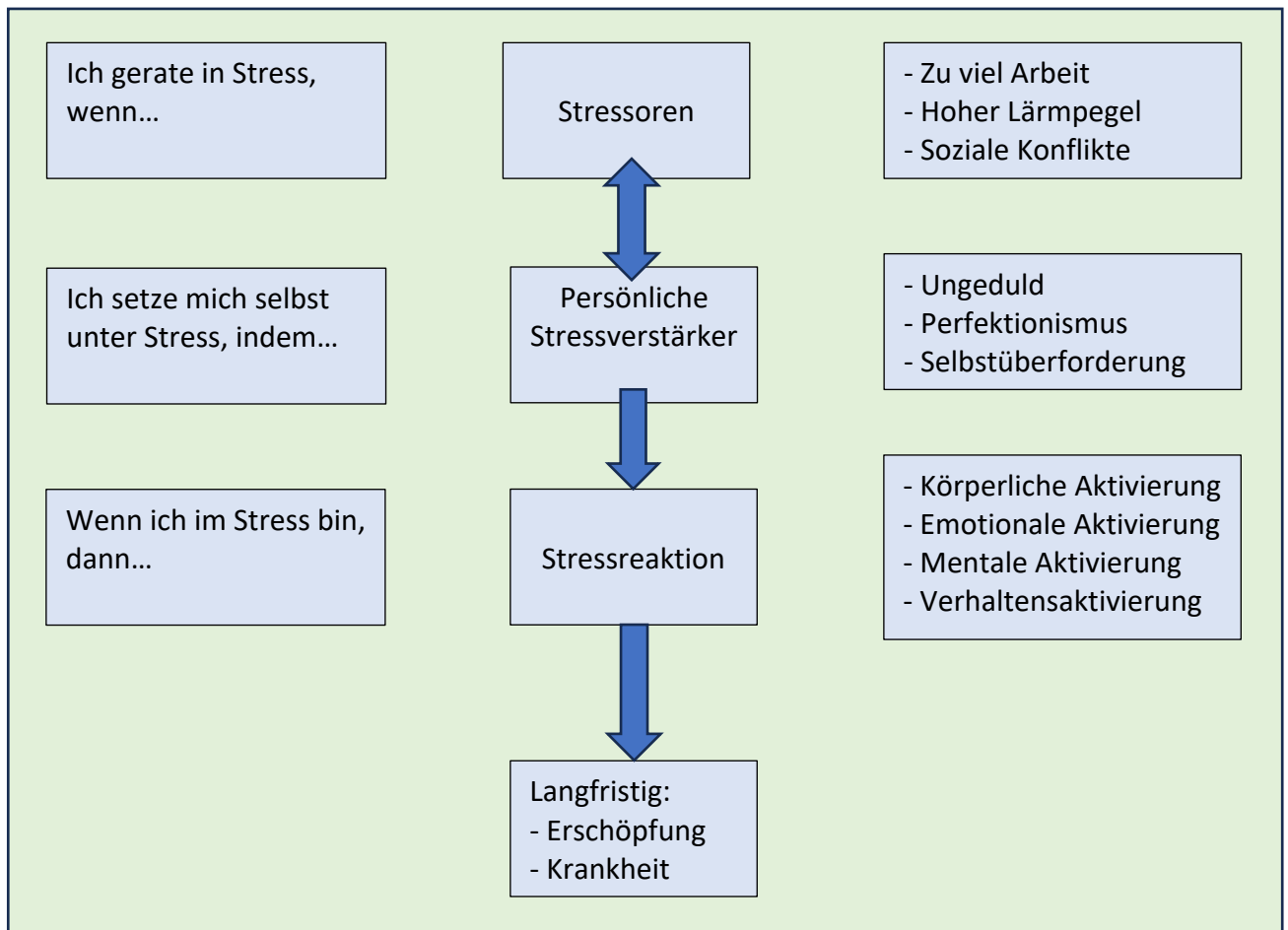


Abbildung. 3 Ebenen des Stresserlebens.

Elterlicher Burnout entsteht durch einen Teufelskreis. Ein hoher Ehrgeiz und hohe Ansprüche an sich selbst (z.B. in der Erziehung des Kindes) führen dazu, dass man sich mehr anstrengt, voll und ganz auf das Kind konzentriert, seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt, Warnsignale des eigenen Körpers ignoriert und weniger Ausgleich und Entspannungsphasen in den Alltag einbaut. So ein Zustand führt dauerhaft zur Erschöpfung. Mit der Zeit schwinden Motivation und Antriebskraft, das Immunsystem wird geschwächt und es kommt zum Burnout („Ausbrennen“). Man kann sich das wie ein Streichholz vorstellen. Es brennt und brennt und irgendwann brennt es aus.

Wir sollten daher rechtzeitig auf unseren Körper und seine Stressreaktion hören. Mit Kopfschmerzen, Anspannung und Erschöpfungsanzeichen möchte uns unser Körper warnen. Er sagt dir damit, dass es gerade zu viel wird und er eine Pause braucht.

Bist du bereits Teil des Teufelskreises? Wenn ja, an welchem Punkt stehst du (z.B. Ehrgeiz, Brennen, Ausgebrannt)?

Auswirkungen von Stress auf das Erziehungsverhalten und die Beziehung zum Kind

Elterlicher Stress kann umfassende negative Auswirkungen auf die Beziehung zwischen Eltern und Kind haben und sich ebenso negativ auf die emotionale Entwicklung des Kindes auswirken (z.B. mehr Ängste, mehr aggressives Verhalten) – meistens vermittelt über das (Erziehungs-)Verhalten gegenüber dem Kind. Was gestresste Eltern häufig berichten und was auch in wissenschaftlichen Studien sichtbar wird, ist zum Beispiel:

- verringerte emotionale Wärme und Sensibilität für die kindlichen Bedürfnisse,
- erhöhte Reizbarkeit, die häufig in einer Zunahme negativer Erziehungspraktiken (z.B. Schreien, [körperliche] Strafen, Inkonsequenz) resultieren,
- beeinträchtigte Kommunikation und geringere Empathie, weshalb es häufiger zu Missverständnissen und Konflikten kommt sowie
- geringere Geduld auch in Bezug auf schulbezogene Unterstützung.

Die gute Nachricht: Wissenschaftliche Studien und die Praxis zeigen ebenso, dass ein förderlicher Umgang mit Stress und die Anwendung effektiver Bewältigungsstrategien (z.B. Achtsamkeit) nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern ebenso das (Erziehungs-) Verhalten gegenüber dem Kind positiv beeinflussen sowie schützend wirken. Die Beziehung zum Kind wird dadurch nicht negativ beeinflusst und kann sich sogar im Sinne eines „Modells“ (Wie geht Mama/Papa mit Stress um?) positiv auf die emotionale Entwicklung des Kindes auswirken!

Stress ist nicht nur negativ

Stress hat ursprünglich eine überlebenswichtige Funktion! Stell dir vor, du begegnest einer gefährlichen Schlange. Du musst blitzschnell reagieren und entscheiden, ob du gegen sie kämpfst oder ob du besser fliehst. Dank der blitzschnellen Stressreaktion deines Körpers weitest du deine Augen, um die Schlange besser zu sehen und spannst deine Muskeln an, um schnell zu rennen. In so einem Zustand akuten Stresses ist dein Körper zu Höchstleistungen fähig und kann dir so das Leben retten.

Heutzutage kommt es nun selten vor, dass wir vor gefährlichen Tieren fliehen müssen. Dennoch ist Stress auch heute noch in vielen Situationen leistungsfördernd. Dabei kommt es auf die Menge und Intensität des Stresses an: Leichter kurzfristiger Stress kann z.B. bei Sportwettbewerben, Konzerten oder Prüfungen die Leistung steigern. Ist beispielsweise ein Fußballspieler komplett entspannt und sorgenfrei, wird er sich nicht sonderlich anstrengen. Ist er sehr nervös und angespannt, kann ihn der Stress aber auch lähmen. Die goldene Mitte ist also der beste Weg. Ein bisschen Stress in wichtigen Situationen ist also durchaus erwünscht.

Jetzt könnte dir natürlich die Frage in den Kopf kommen: Wie schaffe ich es, immer die Mitte zu wählen bzw. herauszufinden, was für mich persönlich "mittlerer" Stress ist?

Es kann unter anderem hilfreich sein, sein eigenes Stresserleben zu beobachten und zu reflektieren. Was löst den Stress aus? Wie reagiere ich? Und wie bewerte ich die Situation? Dazu findest du in dieser Woche eine kleine Aufgabe unter "1.4 Impuls Beobachtungsprotokoll". Insbesondere die Bewertung der Stresssituation kann einen Unterschied in der Qualität des Stresserlebens machen. Mehr dazu im nächsten Abschnitt ("Stress ist subjektiv") und in Woche 3.

Wichtig ist aber auch, dass Stress durch Erholungsphasen ausgeglichen wird, damit er nicht chronisch wird und z.B. zu Burnout führt.

Unter "1.3 Aufgabe Fassmodell" findest du passend dazu eine Aufgabe. Es gibt eine Version für dich und eine für dein Kind. Das Stressfass repräsentiert dabei dein Stresserleben. Das Stresslevel steigt durch die Stressfaktoren und sinkt durch Erholung. Wichtig ist, dass das Fass nicht überläuft. In der Aufgabe kannst du herausfinden, wie voll dein Stressfass bereits ist, welche Stressfaktoren das Fass füllen und wie du dein Stresslevel senken kannst.

Bei den verschiedenen Arten von Stress spricht man auch von Disstress und Eustress.

Disstress ist der **negative Stress**, der uns überfordert, erschöpft, und kaum bewältigbar scheint. Er hat eine schädigende Wirkung auf den Körper und die Psyche. Beispielsweise muss der Kindergeburtstag geplant werden. Du hast jedoch keine Zeit einzukaufen, machst dir Druck und stellst dir bereits das Chaos vor.

Eustress dagegen ist der **positive Stress**, der motivierend wirkt, Kräfte und Energien freisetzt, hohe Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit schafft, und bei dem die Situation als bewältigbare Herausforderung wahrgenommen wird. Beispielsweise muss wieder der Kindergeburtstag geplant werden. Dir macht es Spaß, deine Kreativität dabei auszuleben, du blühst beim Planen und Dekorieren auf und du machst dir keinen Druck, dass es perfekt werden muss.

Überlege dir 2 Situationen aus deinem Familienalltag, in denen du Disstress erlebst und 2 Situationen, in denen du Eustress erlebst:

Disstress:

Eustress:

Stress ist subjektiv

Hast du dich schonmal gefragt, warum manche Menschen starken Stress erleben, wenn sie vor einem Publikum reden und manche dagegen sogar darin aufgehen und es genießen?

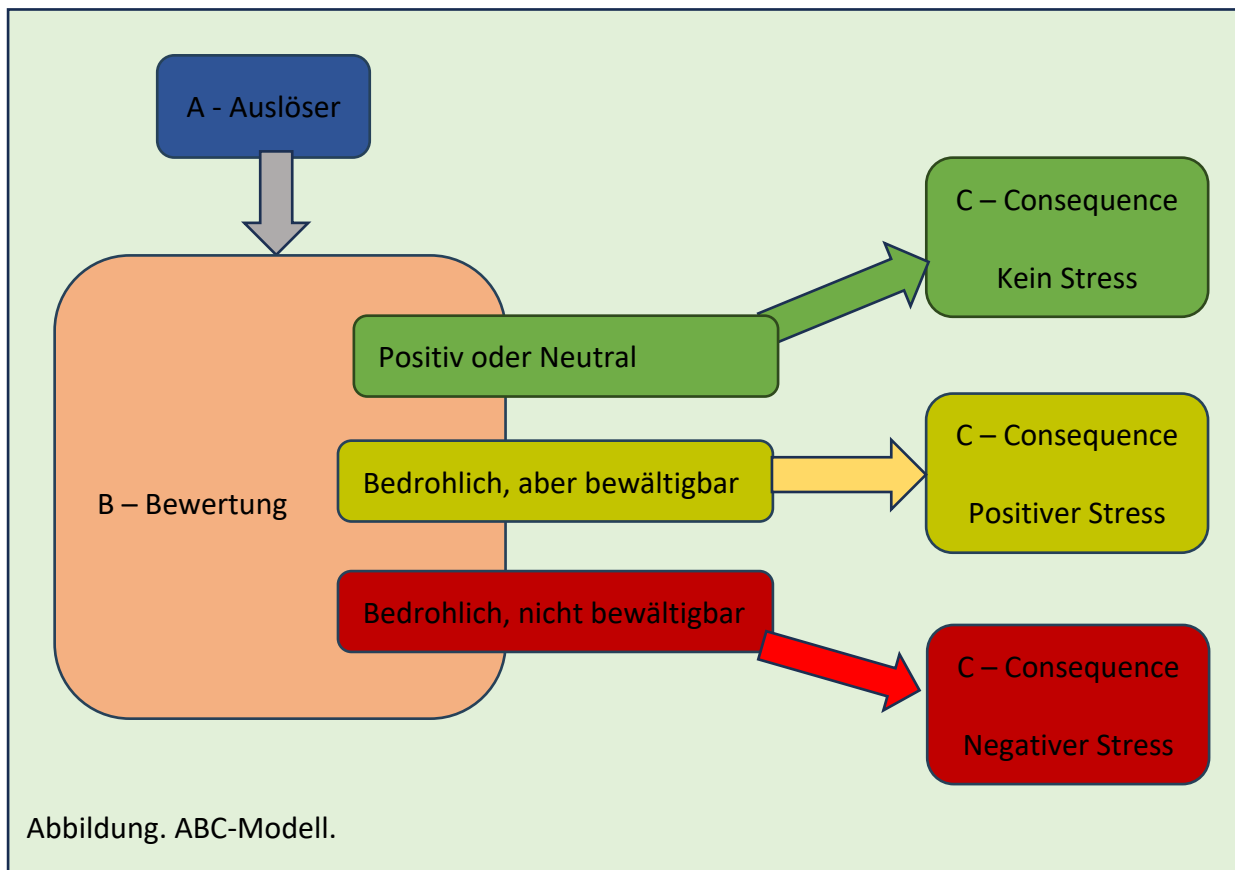
Oder warum die Planung eines Kindergeburtstages bei manchen Eltern Disstress und bei anderen Eltern Eustress auslöst?

Manchmal fühlen wir uns stressigen Situationen einfach ausgeliefert. Vielleicht kennst du es, wenn dein Kind mal wieder trödelte und ihr zu spät kommt. In so einer Situation Stress zu erleben ist völlig normal. Aber wie schaffen es andere Eltern, in dieser Situation gelassen zu bleiben? Was fällt dir dazu ein?

Und das leitet schon sehr gut zur psychologischen Forschung zum Thema Stress und Stressregulation über, denn laut eines der führenden Stressmodelle nach Lazarus und Folkman (1987) sind es nicht die Situationen selbst, die Stress und negative Emotionen in uns hervorrufen, sondern vielmehr führt die subjektive und individuelle Interpretation der Situation dazu, dass wir bestimmte Emotionen und Stress erleben. Und genau das ist auch der Grund dafür, warum wir unterschiedlich auf dieselben Reize reagieren. Wir interpretieren die Situation bzw. die gegebenen Reize auf unterschiedliche Weisen.

Wir schauen uns das nochmal Schritt für Schritt anhand eines Modells an.

Die folgende Abbildung ist an das transaktionale Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1987) und an das ABC-Modell nach Ellis (1991) angelehnt. Diese Modelle sind auch heute noch die Kerntheorien, wenn es um Beratung, Coaching und Therapie geht und werden immer wieder neu beforscht.



Ein **Auslöser A** bzw. eine Stresssituation (z.B. Kind trödelt) führt nicht automatisch zu einer **Konsequenz C** bzw. einer Stressreaktion, denn sonst würden ja alle Menschen diese Situation gleich erleben und gleich reagieren. Aber zwischen Stresssituation und Stressreaktion passiert ganz viel: wir bewerten innerlich die Stresssituation.

Diese Stressperspektive betont die Bedeutung der kognitiven Bewertung - Stress existiert also nicht per se – sondern er ist das, was von uns als solcher wahrgenommen wird.

Wir bewerten zum einen, ob die Situation für uns positiv, neutral oder “bedrohlich” ist und zum anderen, ob wir die Situation bewältigen können.

Bei der **1. Bewertung B** bewerten wir (unbewusst), ob die Situation (z.B. Kind trödelt) positiv, neutral oder „bedrohlich“ für uns ist.

Hier gibt es schonmal 3 mögliche Szenarien:

1. Ich finde es nicht schlimm, dass das Kind trödelt - sondern ganz im Gegenteil: das, was es gerade macht, scheint es ja besonders zu interessieren (es erkundet vielleicht etwas).
2. Ich finde es irrelevant, dass das Kind trödelt, weil wir genug Zeit haben.

3. Ich finde es „bedrohlich“, dass das Kind trödelt, weil wir so zu spät kommen und Ärger bekommen. Persönliche Stressverstärker wie z.B. Ungeduld führen eher dazu, dass wir eine Situation als „bedrohlich“ wahrnehmen.

Außerdem findet in einer **2. Bewertung B** die Einschätzung der Bewältigungsmöglichkeiten statt. Die Situation kann man zum einen mit **problemorientierten Strategien** bewältigen. Dabei wird das Problem, durch das der Stress entsteht, gelöst: Unter anderem durch Ausschalten des Stressors, Verlassen der stressreichen Situation, Verbesserung des Zeitmanagements, Einholen von Informationen, Suche nach sozialer Unterstützung... Zum anderen gibt es **emotionsorientierte Strategien**. Dabei wird etwas an dem aktuellen emotionalen Zustand verändert: Unter anderem durch kognitives Umstrukturieren, innerliches Distanzieren, Vermeiden/Verdrängen, sich Ablenken, Sinnsuche...

Bei der 2. Bewertung gibt es grob gesagt zwei mögliche Szenarien:

1. Ich bewerte die Situation als bewältigbar, da ich Strategien gegen das Trödeln kenne. Ich mache z.B. mit meinem Kind einen Plan: „Es bleibt alles so liegen wie es ist und wir machen nach der Schule sofort damit weiter, aber jetzt ist Zeit zum Schuhe anziehen.“
2. Ich bewerte die Situation als nicht bewältigbar. Ich habe das Gefühl: Egal, was ich sage - wir kommen eh zu spät. Das Kind möchte „ganz schnell“ noch etwas zuende machen und ich warte nervös, angespannt und hilflos.

Die beiden genannten Bewertungsphasen folgen nicht unbedingt strikt zeitlich aufeinander, sondern können sich überlappen und gegenseitig beeinflussen.

Je nachdem, wie die Situation also bewertet wird, folgen unterschiedliche **Konsequenzen C** bzw. Stressreaktionen.

Wird die Situation als positiv oder irrelevant und leicht bewältigbar bewertet, entsteht kein Stress.

Wird die Situation als bedrohlich, aber bewältigbar bewertet, entsteht positiver Stress (Eustress).

Wird die Situation als bedrohlich und nicht bewältigbar bewertet, entsteht negativer Stress (Disstress).

War die Bewältigung erfolgreich, wird die Situation zukünftig als weniger bedrohlich oder als interessante Herausforderung eingestuft.

Konnte die Situation nicht gut bewältigt werden, so steigt die Wahrnehmung einer Bedrohung.

Mehr zum Thema mentale Stresskompetenz (z.B. durch Umbewertung von Stresssituationen) erfährst du in Kapitel 3.

Das war bis hierhin sicherlich schon super viel Input, der erstmal verarbeitet werden muss.

Du kannst jetzt eine Pause machen und danach (oder zu einem anderen Zeitpunkt) mit dem Thema Ressourcen weitermachen.