

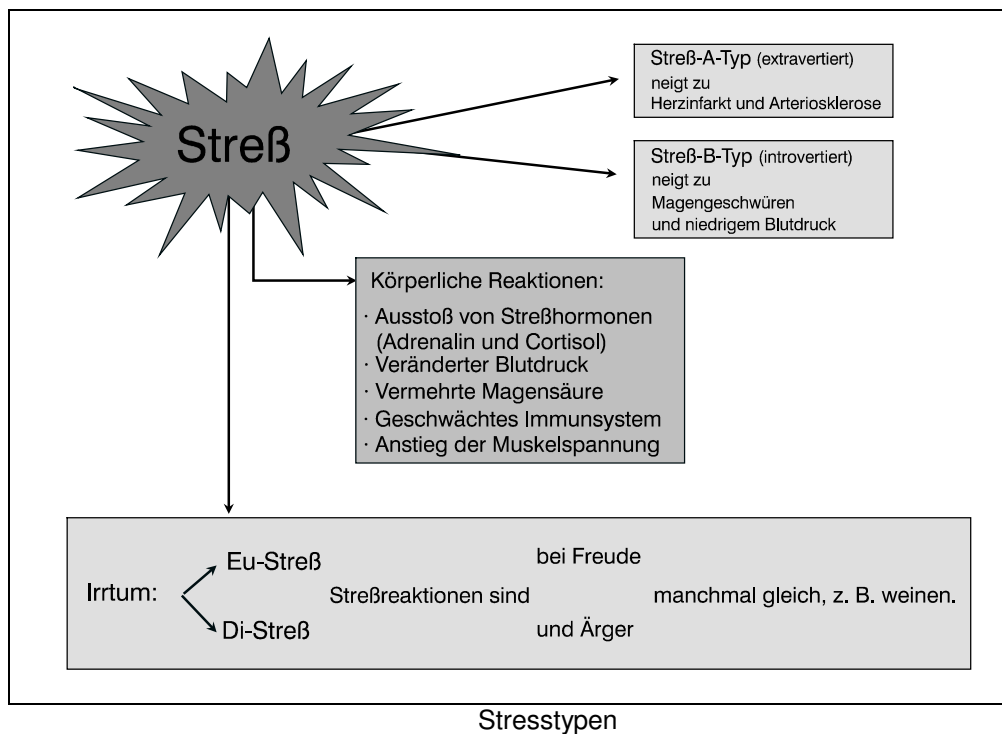
Umgang mit Stress und Frustration

Stress und Frust sind Modewörter für psychische Zustände, die sich bei Menschen schon immer eingestellt haben, wenn sich sozialen Situationen entsprechend zugespitzt hatten. Äußere oder innere Reize können zu „Stressoren“ werden und das Gleichgewicht (körperlich, seelisch, sozial) stören. Jeder Organismus benötigt ein gewisses Maß an Stress als ein genetisches Programm zum Selbsterhalt. Wieso?

Vielleicht entwickeln sich derartige Situationen heute häufiger als früher. Zweifel bleiben angebracht. Manche Menschen sprechen schon von Stress, wenn sie sich zuviel Arbeit zugemutet haben. So wird aus unzureichendem Zeitmanagement schnell „Stress“. Ebenso wird aus Langeweile „Frust“. Die Begriffe werden zu Worthülsen. Um ihnen auf den Grund gehen zu können, aktivieren wir unsere Erfahrungen. Woran erkennen Sie bei sich und anderen Stresssymptome? Schreiben Sie Beispiele auf!

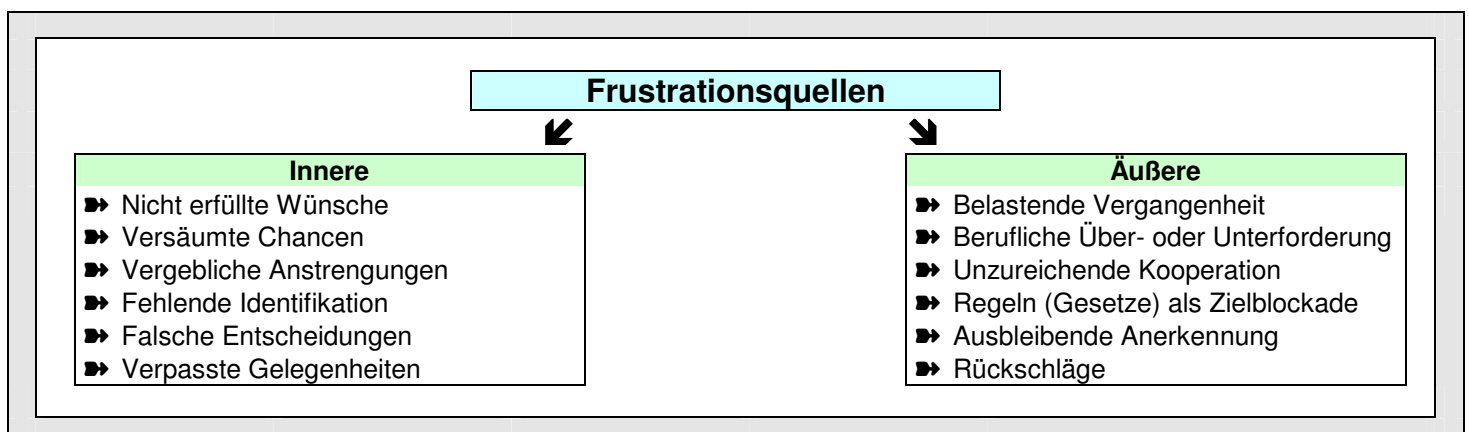
Stressmerkmale:

- ☞ Wichtige Termine nicht einhalten oder vergessen
- ☞ Wutausbrüche, „durchdrehen“
- ☞
- ☞
- ☞



Ursachen von Frustration

Frustration und Stress sind die Folgen nicht verarbeiteter Konflikte. Bei Stress können die Ursachen biologischer, psychischer und sozialer Art sein. Auch Frustration hat verschiedene Quellen: äußere und innere.



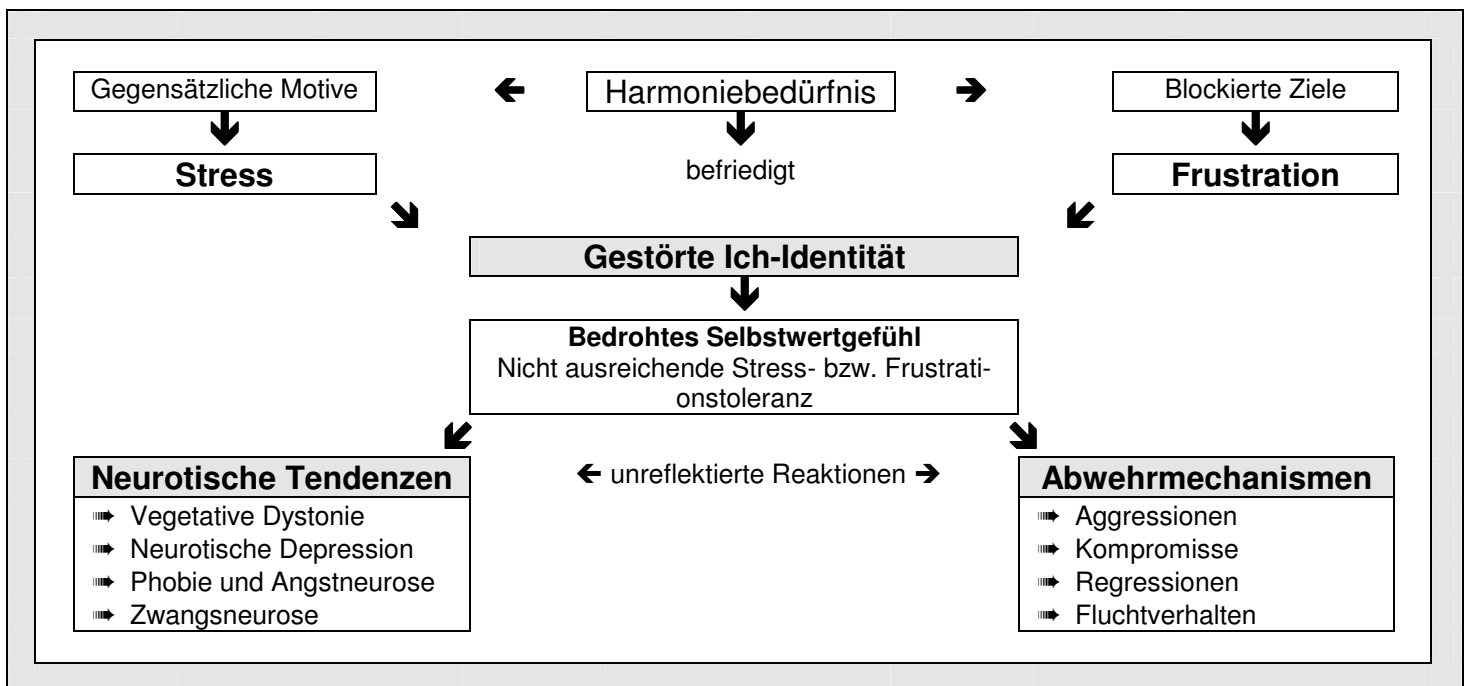
Das System Mensch sucht in vielfältiger Form nach Gleichgewicht, nach Harmonie zwischen: früher und heute, sich und anderen, Wünschen und Wirklichkeit, Verstand und Gefühl, Wollen und Können und vielem anderen mehr. Harmonie ist jedoch ein fragiler Zustand. Er wird potentiell immer bedroht, aus den Widersprüchen der Person selbst und aus der Umwelt. Auf derartige Bedrohungen reagiert das Ich mit Stress oder Frustration. Beide sind psychische Reaktionsmuster. Sie entstehen also nicht aktiv aus dem Individuum heraus, sondern sind immer Reaktionen auf Bedingungen in der Person selbst oder in der Umwelt der Person. Solche Reaktionen sind individuell, aber auch beim jeweiligen Individuum in Art und in Intensität sehr unterschiedlich. Sie lassen sich nach der Art sehr grob unterscheiden:

- ⇒ Verlaufsfrustration bzw. Dauerstress mit schleichender Entwicklung und
- ⇒ Zielfrustration bzw. lifestress mit einem unerwarteten plötzlichen Ereignis.

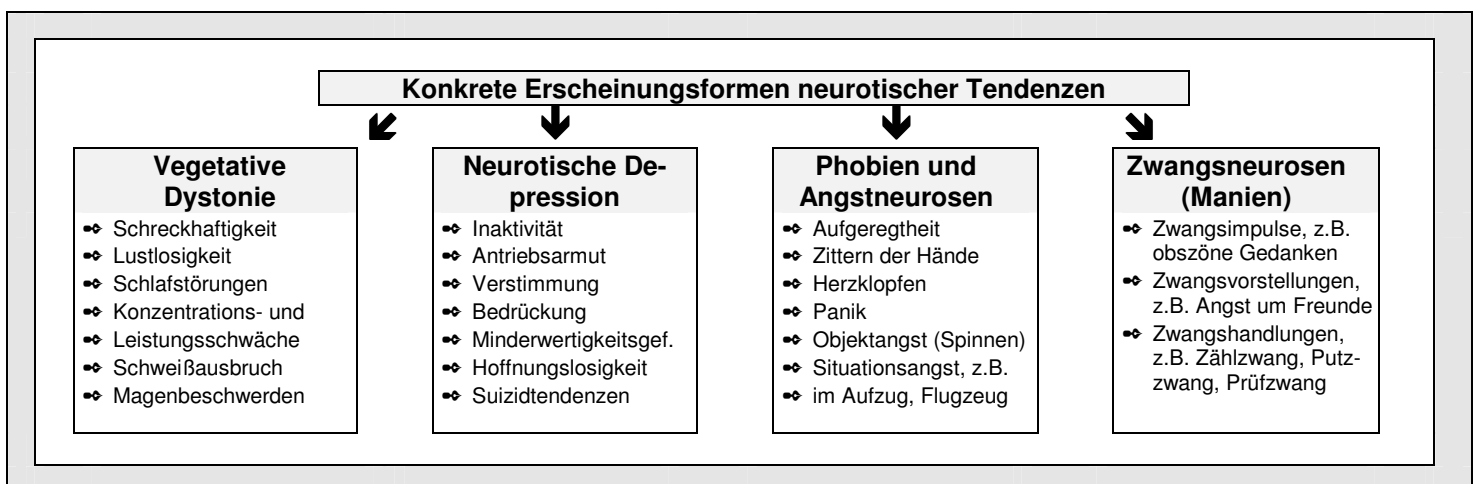
Selye zeigt, dass ganz unterschiedliche situative Bedingungen ganz ähnliche Abfolgen physiologischer Reaktionen zur Folge haben können:

- ⇒ **Alarm** (Der Organismus aktiviert die Abwehr.)
- ⇒ **Resistenz** (Der Organismus sucht ein neues Gleichgewicht, häufig durch Regression und Einengung.)
- ⇒ **Erschöpfung** (Der Organismus zeigt nachlassende Abwehrkräfte.)

Weil aber weder Stress noch Frustration harmoniefördernd ist, sucht das Individuum sie zu verhindern, zu verdrängen oder zu bekämpfen. Dabei bedient es sich genetisch ererbter und erlernter Strategien. Zu den ersteren gehören z.B. Fluchreflex und Totstellreflex, zu den letzteren Neurotisierung und Abwehrmechanismen.



Ursachen und Wirkungen von Stress und Frustration



Bei Psychosen werden körperliche Ursachen verantwortlich gemacht (Psychiater).
Bei den Neurosen werden körperliche Ursachen ausgeschlossen (Psychotherapeut).

Stress, Frustration und Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen sind relativ überdauernde Strategien eines Individuums als Reaktionen auf Frustration und Stress, auch auf Konflikte. Abwehrmechanismen sind nicht Reflexe, die genetisch bedingt und deshalb ungelernete, unwillkürliche und automatische Reaktionen auf innere oder äußere Reize sind. Abwehrmechanismen dagegen werden erlernt und meistens in früher Kindheit internalisiert. Dann allerdings ist die Art ihres Ablaufes von der eines echten Reflexes oft nicht zu unterscheiden. Im Unterschied zum sog. *Bewältigungsverhalten* gelingt mit ihrer Hilfe jedoch die Abwehr (vermuteter) psychischer Bedrohungen so gut wie nie. Abwehr bedeutet vielmehr,

- dass man seine Fähigkeiten nicht wirklich verbessert, aber glaubt, nun bessere Fähigkeiten zu haben.
 - dass man seine Ansprüche nicht wirklich verändert, sondern sich das nur einbildet.
 - dass man die Anforderungen und Angebote aus der Umwelt nicht wirklich verändert, sondern nur in der Vorstellung.
- Die Darstellung von Abwehrmechanismen weist bei verschiedenen Autoren eine erhebliche Variationsvielfalt auf. Diese lässt sich in etwa auf drei Grundstrukturen zurückführen:

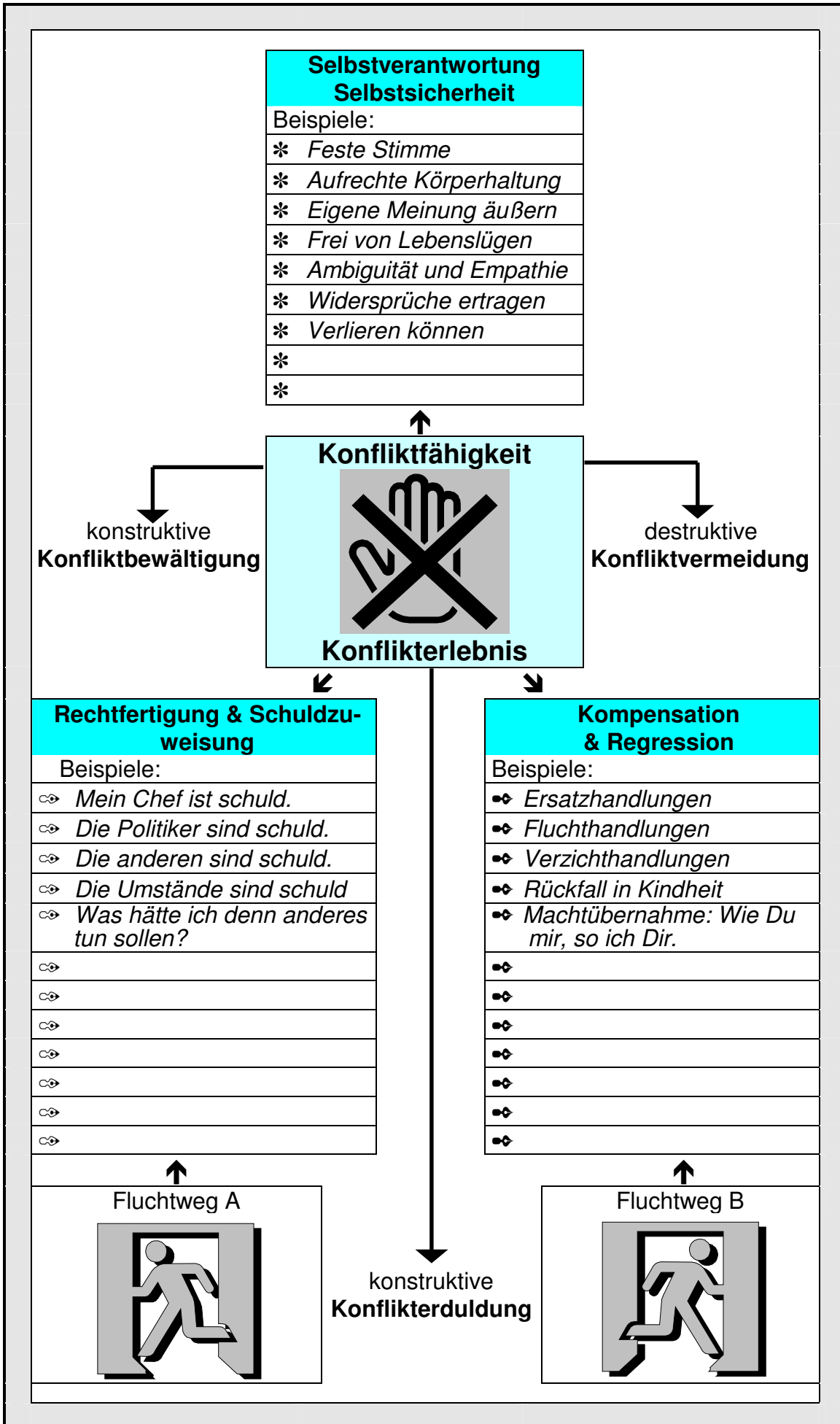
- ◆ Aggression
- ◆ Restriktion
- ◆ Kompromiss

Beispiele für verschiedene Abwehrmechanismen:

Arten	Formen	Beispiele
Aggression	direkte	
	verschobene	
	organisierte	
	Selbstdestruktion	
Restriktion	Ausweichsreaktionen	
	Rückzugsreaktionen	
	Resignation	
	Regression	
Kompromiss	Kompensation	
	(Schein-)Rationalisierung	
	Identifikation	
	Isolierung	

Ordnen Sie die folgenden Beispiele in das Schema ein!

1. Ein Auszubildender wäre gerne vorzeitig zur Abschlussprüfung zugelassen worden. Der Antrag wird aber von der zuständigen Stelle abgelehnt. Als der junge Mann davon erfährt, sagt er zu jedem, der es hören will: „Das wäre für mich ja doch nichts gewesen und mit einem Vierer bin ich sowieso nicht zufrieden.“
2. Ein anderer Auszubildender, dem das gleiche Schicksal widerfahren ist, reagiert so: „Die Verantwortlichen in der Kammer können ja auch nicht anders, die haben halt ihre Vorschriften und die müssen sie einhalten“.
3. Ein dritter Auszubildender in der gleichen Situation ruft seinen Berufsschullehrer an und bittet diesen, ihm eine Referenz auszustellen, die er dann an die Kammer schickt.



Strategien zum Erwerb von Selbstvertrauen

Selbstvertrauen erwirbt man

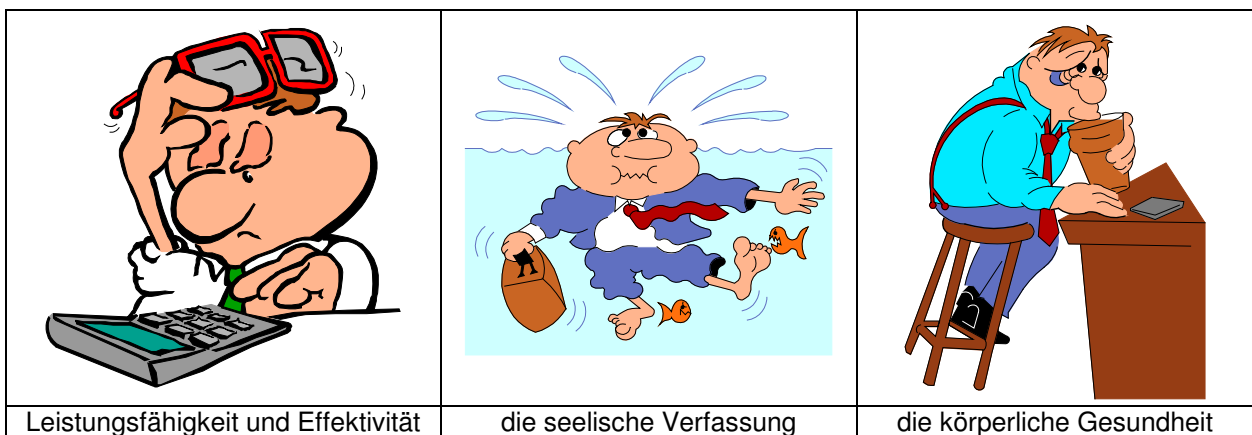
- indem man sich realistische Ziele setzt und Anforderungen erfolgreich meistert.
- indem man den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und den Reaktionen der Umwelt bewusst wahrnimmt und einplant.
- durch stellvertretende Erfahrungen, indem man Modellpersonen (Vorbilder) beobachtet, die ein Problem erfolgreich lösen konnten (coping).
- durch symbolische Erfahrung, indem man von anderen Zutrauen und Vertrauen erfährt.



Selbstsicherheit bedeutet:

- Einem anderen gegenüber positive und negative Gefühle zum Ausdruck bringen können.
- Aktiv widersprechen zu können, wenn man bei einer wichtigen Angelegenheit anderer Meinung ist.
- Die Autorität anderer hinterfragen zu können.
- Sich selbst zu mögen und zu sich selber gut zu sein.
- Komplimente zustimmen zu können.
- Anderen Freundliches sagen zu können.
- Sich nicht angegriffen zu fühlen, wenn andere widersprechen und die eigene Autorität hinterfragen.
- Dem Gegenüber in die Augen sehen zu können.
- Laut genug und deutlich artikuliert zu sprechen.
- Sich mit aufrechter Körperhaltung zu bewegen und zu sitzen.

Zuviel Stress bzw. Frustration hat Auswirkungen auf



Bevor Ihnen Ihre Stressreaktionen durchgehen:

- ➡ Lernen Sie Ihr Stressrepertoire genau kennen: beobachten, beurteilen, bewerten und registrieren.
- ➡ Finden Sie Ihre „Schlüsselschwächen“ und kümmern sich zuerst um diese. „Verbindungsschwächen“ kommen später an die Reihe.
- ➡ Bauen Sie sich ein neues „Programmfundament“, von dem aus Sie Ihr Handlungsrepertoire einsetzen.
- ➡ Revidieren Sie Ihre Wertvorstellungen und verschaffen Sie sich ein realistisches Weltbild mit erreichbaren Zielen.
- ➡ Entwickeln Sie sich ein maßgeschneidertes Selbständerungskonzept mit kleinen Schritten.