

Stressbewältigung

Wolf-Ulrich Scholz

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Psychologisch fundierte Stressbewältigung umfaßt sowohl Maßnahmen, um Stress besser zu umgehen, als auch Maßnahmen, um besser mit Stress umzugehen. Beide Arten von Stressbewältigung greifen ineinander und überlappen miteinander. So helfen z.B. Problemlösetechniken einerseits, Belastungssituationen zu vermeiden, andererseits aber auch, unter Belastung aufgetretenen Stress und seine Folgen zu beseitigen. Auch Entspannungstechniken erhöhen nicht nur die Fähigkeit, belastende Situationen stressfreier zu erleben, sondern andererseits auch die Fähigkeit, aufgetretenen Stress effizienter wieder abzubauen. Problemlösetechniken und Entspannungsverfahren gehören daher meist ebenso zu systematischen Stressbewältigungsprogrammen wie Techniken zur Einstellungs- und Verhaltensänderung, insbesondere zur Veränderung des inneren Dialogs. Erste-Hilfe-Techniken für akute Stresssituationen, Zeitmanagement-Techniken, Maßnahmen zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen und zur Erhöhung der Widerstandskraft gegen Stress durch Bewegung, befriedigende Freizeitaktivitäten, gesundes Essen, Trinken und Schlafen sind oft weitere Bestandteile solcher Programme.

Es gibt seit Jahren erprobte allgemeine Stressbewältigungsprogramme - wie z.B. „Gelassen und sicher im Stress“ (G. Kaluza), „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“ (A. Kessler), „Aktive Entspannung und Stressbewältigung“ (A. Wagner-Link), das Rational-emotive Gruppentraining gegen Stress (Th. Schelp u.a.) und Stressimpfungstrainings (D. Meichenbaum).

Weiterhin werden von Psychologen auch Programme auf die speziellen Bedürfnisse bestimmter Personengruppen zugeschnitten, wie z.B. die Empfehlungen „Umgang mit Stress und besonderen Belastungen“ (M. Bernard & G. Reisewitz) vom Psychologischen Dienst der Deutschen Bahn AG.

Darüber hinaus bieten Psychologen auch für Einzelpersonen, Interaktionsgruppen (Arbeitsteams, Familien, Projektgruppen, usw.) und Organisationen Beratungsformen und zusammen mit den Betroffenen bzw. Verantwortlichen entwickelte Trainingskonzeptionen zur Stressbewältigung an, die noch stärker auf die individuellen oder situationsspezifischen Stressgegebenheiten eingehen.

Literatur

BERNARD, M. & REISEWITZ, G. (1995): Umgang mit Stress und besonderen Belastungen. Frankfurt/Main: Deutsche Bahn AG, Psychologischer Dienst, ZPES, Karlstr. 4-6, 60329 Frankfurt/Main.

KALUZA, G. & BASLER, H.-D. (1991). Gelassen und sicher im Stress - ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen. Berlin: Springer.

KESSLER, A. (1989). Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen - Stressbewältigungsprogramm A. München: Röttger

MEICHENBAUM, D. (1991): Intervention bei Stress. Bern: Huber.

SCHELP, T.; MALUCK, D.; GRAVEMEIER, R. & MENSLING, V. (1990): Rational-Emotive Therapie als gruppentraining gegen Stress. Bern: Huber.