

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Dr. Gerhard Strauss-Blasche

Stress: Unterforderung, Überforderung

Was Stress macht – psychologische Stressentstehung und Folgen von chronischem Stress

Stress resultiert aus einer negativen Diskrepanz zwischen Anforderungen und Ressourcen einer Person. Ursache von Stress ist somit meist nicht der Stressor sondern die subjektive Bewertung des Stressors. Personen bewerten potentielle Stressoren nach Einschätzung ihrer eigenen Bewältigungsfähigkeit entweder als Verlust (ich kann das Geschehnis nicht mehr ändern), als Bedrohung (die Situation bedroht mich) oder als Herausforderung (die Situation ist schwierig aber zu meistern). Dabei werden bestimmte psychische Bewältigungsformen aktiviert, wie etwa Wagemut, Ärger, Angst oder Hilflosigkeit und die dazugehörigen physiologischen Aktivierungsmuster wie Blutdruck- oder Katecholaminanstieg. Diese psychischen und physischen Veränderungen gelten als Stressreaktion.

Überforderung ist meist eine Quelle von Stress, da die erwartete Leistung in quantitativer oder qualitativer Hinsicht die eigenen Möglichkeiten übersteigt. Unterforderung kann dann belastend sein, wenn sekundär andere Faktoren wie der Selbstwert oder die finanzielle Situation bedroht sind.

Neben Über- und Unterforderung sind häufig auch zwischenmenschliche Konflikte die Quelle von Stress, da unser Selbstwert wesentlich von sozialer Anerkennung und Status abhängt. Der Entzug von Anerkennung oder Rechten wird als Bedrohung wahrgenommen und ist damit belastend.

Während akuter Stress zwar zu typischen körperlichen Aktivierungsmustern führt, die der Bewältigung der Situation dienen, hat chronischer Stress potentiell eine schädigende Wirkung auf die Gesundheit. Auf psychischer Ebene führt chronischer Stress zu einer Verschlechterung des Wohlbefindens und zu chronischer Ermüdung. Auf körperlicher Ebene kann andauernder Stress in Abhängigkeit von der körperlichen Disposition zu unterschiedlichen Erkrankungen, wie etwa zu Bluthochdruck oder zu chronischem Kopfschmerz führen.

Dr. Gerhard Strauss-Blasche; geb. 1963 in Wien, Studium der Psychologie und der Psychotherapie in Wien; Arbeit als Gesundheitspsychologin in Bad Tatzmannsdorf; seit 1994 Assistentin am Institut für Medizinische Physiologie der Universität Wien, Publikationen im Bereich Psychophysiologie, Biofeedback und Erholungsforschung, Coautorin des Buches „Stress: Ursachen -Wirkungen – Lösungen“. Vorlesungstätigkeit für amerikanische Hochschulen (Gesundheitspsychologie, Psychoanalyse), private Biofeedback-Praxis in Wien (Institut für Biofeedback und Gesundheitspsychologie); Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie; National Delegate der European Health Psychology Society