

1 Einleitung

1.1 Was Zauberer und Frohnaturen uns lehren

Lassen Sie sich gerne verzaubern? Was fasziniert uns, wenn wir *Zauberern*¹ zuschauen, wie sie fast Unglaubliches mit nahezu größter Selbstverständlichkeit und anscheinender Mühelosigkeit bewerkstelligen? Dabei ist es weniger das, *was* sie tun, was uns fasziniert, denn dies nehmen wir ja mit unseren Sinnen wahr. Es ist vielmehr das *Wie* und *Warum*. Wie stellen sie es bloß an, dass sie all diese Phänomene so verblüffend und anscheinend mühelos in Szene setzen? Warum funktioniert das überhaupt, und warum gelingt uns dies nicht in gleicher Weise?

Finden Sie es nicht auch zauberhaft, Menschen zu begegnen, die fröhlich und leichten Herzens, engagiert und leidenschaftlich, selbstbewusst und voller Zuversicht selbst an die schwierigsten und unüberschaubarsten Situationen herangehen und diese anscheinend mühelos und stressfrei meistern? Wie schaffen die das eigentlich, und warum gelingt uns das nicht in gleicher Weise?

Nun, am Ende dieses Buches werden Sie vermutlich immer noch nicht zaubern können. Auch habe ich Zweifel, ob Sie sich nur durch die Lektüre dieses Buches zu einer souveränen und stressresistenten Frohnatur entwickeln. Und doch geben Ihnen diese beiden Beispiele einen Hinweis, um was es in diesem Stressmanagement-Ansatz geht: Nicht nur zu wissen, *was* man tut oder tun sollte, sondern auch *warum*, und wie wir angesichts schwieriger oder belastender Situationen scheinbar mühelos in der Balance bleiben, unsere Ziele erreichen und uns dabei auch wohl fühlen. Wie soll dieses Kunststück gelingen?

Blicken wir für die Antwort noch einmal auf das Beispiel unseres Zauberers. So mühelos und selbstverständlich uns die Zauberkunststücke eines Magiers zum Zeitpunkt der Darbietung erscheinen mögen, sie sind es nicht. Sie setzen voraus, dass der Zauberer sich akribisch auf diese Darbietung vorbereitet. Dazu gehört nicht nur, dass er uns Ereignisse präsentiert, sondern auch, dass er trickreich verbirgt, wie diese Ereignisse zustande kommen und durch welche Faktoren sie kontrolliert werden. Auch muss er sich in die Erwartungen seiner Zuschauer hineinversetzen können, um verblüffende Effekte zu produzieren, die diesen Erwartungen widersprechen. Die Illusion der Leichtigkeit, Selbstverständlichkeit und Mühelosigkeit basiert also auf

¹ Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird im Band bei personenbezogenen Bezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Diese schließt, wo nicht anders angegeben, alle Geschlechtsformen (weiblich, männlich, divers) ein.

sorgfältiger *Analyse und Kontrolle der Situation und des eigenen Verhaltens*, ggf. unter Einbeziehung des Verhaltens assistierender Personen. Selbst Zuschauer können dabei mit einbezogen werden, ohne dem Geschehen seinen verblüffenden Zauber zu nehmen. Der scheinbar müheleisen Darbietung geht eine Zeit intensiver, detaillierter und oft mühsamer Arbeit im Großen wie im Kleinen voraus, verbunden mit reichlich *Übung* und dem Sammeln von *Erfahrungen* im Detail. Auch der bewussten *Gestaltung der Situation* kommt große Bedeutung zu, sei es dem Spiel mit den Perspektiven oder den Lichtverhältnissen, oder dem passenden Einsatz sichtbarer und nichtsichtbarer technischer Hilfsmittel, z. B. eines Spiegels. Nicht jede Bühne ist jedoch gleich, ebenso wenig jede Zuschauerschaft, und auch das eigene Befinden des Zauberers unterliegt Schwankungen. Was von außen oft so müheleis aussieht, vollzieht sich unter konzentrierten und kontrollierten Bedingungen, auch wenn sich diese unserer Sicht und unserer Kenntnis oft entziehen.

Auch bei unserer oben beschriebenen stressresistenten Frohnatur können wir eine Lerngeschichte unterstellen, u. U. gleichfalls mit Zeiten mühevoller, intensiver Vorbereitung und Übung in den verschiedensten Situationen. Auch Zeiten ernsthafter, konzentrierter Arbeit, Rückschläge sowie Lernen aus Fehlern können dazu gehören. Oft kennen wir diese Lerngeschichte nicht oder nur kleine Ausschnitte davon. Und doch ist sie, in Verbindung mit der nahezu unendlichen Vielfalt an Situationen, denen wir in unserem Leben begegnen können, mitentscheidend dafür, wie wir mit den Belastungen des Alltags und mit Krisensituationen umgehen und wie müheleis uns dies gelingt.

Leitsatz »Zauber«:

Hinter jedem Zauber steckt oft harte Arbeit im Verborgenen.

1.2 Allgemeine Ratschläge für einzigartige Individuen

Diese *nahezu unendliche Vielfalt an Lebenssituationen, individuellen Biografien und Lerngeschichten* ist auch der Grund, warum appellative, gut gemeinte und auch prinzipiell richtige *allgemeine Ratschläge* oft nicht ausreichen.

»Nimm Dir Zeit!«, »Gehe Dinge mit Ruhe und Besonnenheit an!«, »Verliere nicht die Geduld!«, »Gehe achtsam mit Dir und Deiner Umwelt um!«, »Ernähre Dich gesund!«, »Bleib in Bewegung, treibe Sport!«, »Achte auf ausreichenden Schlaf!«, »Gönne Dir regelmäßige Pausen!«, »Mach, was Dir Spaß und Freude bereitet!«, »Pflege Deine Beziehungen!«, »Sei zuversichtlich und denke positiv!«. Wer würde vielem von dem nicht zustimmen? Und als Leitsätze mögen sie für manche von uns in bestimmten Situationen auch nützlich sein. Doch sind sie aus verhaltenspsychologischer Sicht zu allgemein und unbestimmt, zu losgelöst von den Situationen und

Bedingungen unseres Verhaltens, um uns hinreichend vor Stress zu bewahren. Auch unserem Zauberer wäre mit Ratschlägen wie »Gehe trickreich vor!«, »Verblüffe Deine Zuschauer!«, »Spiele mit Illusionen!« kaum hinreichend gedient.

Allerdings gibt es für viele der oben aufgeführten Ratschläge durchaus brauchbare *Ratgeber*, die ausführlich darauf eingehen, wie die damit verbundenen Verhaltensziele in bestimmten Situationen zu erreichen sind. Ob diese jedoch auf unsere individuellen Lebens- und Stresssituationen oder die unserer Klienten bzw. Patienten übertragbar und persönlich brauchbar sind, müssen wir in der Regel selbst herausfinden. Die Ausführungen in diesem Buch können dabei Unterstützung bieten, indem sie auf Aspekte und Prinzipien hinweisen, die bei der Veränderung des *Verhaltens-in-einer-Situation* aus lernpsychologischer Sicht wichtig sind. Hierfür werden wir uns zu Beginn mit den Besonderheiten des verhaltenspsychologischen und verhaltenstherapeutischen Ansatzes beschäftigen und anschließend der Frage nachgehen, wie und inwieweit wir Verhaltensprozesse, sei es beim Stressmanagement oder in der Psychotherapie, im erwünschten Sinne kontrollieren können und wo die Grenzen dieser Prozesskontrolle liegen. Dabei werden wir die *Kontrolle des Verhaltens* in einen allgemeineren Zusammenhang stellen, indem wir uns anschauen, wie *Prozesse in der unbelebten und belebten Natur* generell ablaufen und inwieweit diese kontrollierbar sind. Wir werden für manche Leser vielleicht verblüffende Parallelen und Analogien behandeln zwischen Prozessen wie dem sanften Dahingleiten des Wassers in einem Fluss, dem plötzlichen Auftreten von Turbulenzen und schließlich dem unvorhersagbaren chaotischen Verlauf einerseits, und dem Geschehen bei Verhaltensprozessen andererseits, die einer ähnlichen Dynamik folgen, bis hin zu den Veränderungsprozessen im Rahmen einer Psychotherapie, bei der wir uns nicht selten bemühen, chaotische Prozessverläufe zu verhindern oder wieder in geordnete Bahnen zu lenken.

Aber bei aller Verblüffung kann ich nicht zaubern. Auch kann ich kein »Handbuch zur Lebensbewältigung« für jeden schreiben. Dies ist, wie wir bei der Beobachtung dynamischer Prozesse, zu denen auch unser Verhalten gehört, sehen werden, prinzipiell unmöglich. Ich überlasse es deshalb Ihnen, meinen Kolleginnen und Kollegen sowie allen interessierten Laien, herauszufinden, mit welchen Werk- und »Denkzeugen« aus diesem Buch oder aus der Vielzahl möglicher Ratgeber oder aber aus Ihrer persönlichen Erfahrung Sie sich und anderen helfen können, den Belastungs- und Stresssituationen des Alltags wirkungsvoll zu begegnen, mitzuhelfen, dass die Turbulenzen im Leben nicht zu chaotischen Verläufen führen, und selbst bei chaotischen Verläufen wieder zurück in geordnete und stabile Bahnen zu finden, die wir mit Gesundheit, Wohlbefinden, Freude und persönlichem Glück verbinden.

Leitsatz »Ratschläge«:

Auch Ratschläge können »Schläge« sein, besonders wenn sie den Falschen treffen.

1.3 Ein bisschen Wissenschaftstheorie muss sein

Dieses Lehrbuch zu Stress und Stressmanagement ist wissenschaftlich ausgerichtet. Ich werde jedoch darauf verzichten, jede Aussage mit einer Fülle experimenteller oder sonstiger empirischer Studien höchsten Evidenzgrads zu untermauern. Stattdessen werde ich mich bei umschriebenen Fragestellungen auf ausgewählte Studien und Quellen beschränken. Dasselbe gilt auch für die Präsentation ausführlicher Reviews oder Metaanalysen, auf die ich zugunsten der Darstellung zahlreicher Beispiele und Hinweise weitgehend verzichte. Warum folge ich dieser Strategie?

Nun, zum einen hat die *Stressforschung* in den letzten einhundert Jahren zu zahlreichen Ergebnissen geführt, die belegen, wie Stress entsteht, wie er sich äußert, mit welchen Folgen er verbunden ist und wie man ihm begegnen kann.

Dies gilt vor allem für die *experimentellen Arbeiten* unter kontrollierten Bedingungen, wo bereits Hans Selye (1936, 1978), einer der Urahnen der Stressforschung, gezeigt hat, wie sich Stress- und Adaptationssyndrome auf der physiologischen Ebene manifestieren.

Ebenso belegen zahlreiche *naturalistische Studien*, mit welchen Reaktionen und Folgen umschriebene Stresssituationen in unserer Lebens- und Arbeitswelt verbunden sein können und welche Interventionen dabei von Vorteil sind. Auch wenn diese Studien nicht (im experimentellen Sinne) »kontrolliert« sind, so unterliegen sie doch auch gewissen Rahmenbedingungen, die die Objektivität, Reliabilität, Validität, Repräsentativität und den Geltungsbereich ihrer Ergebnisse bestimmen bzw. einschränken. Selbst einfache Beobachtungsstudien sowie die systematische Betrachtung von »Best Practice«-Beispielen unterliegen zahlreichen Einflüssen wie z. B. situativen oder populationsbezogenen Selektionseffekten.

Landen wir also doch wieder bei unserer sprichwörtlichen »*Intuition*«? Keinesfalls, und ganz im Gegenteil, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass Wissenschaftlichkeit sich auch am *Einzelfall* zeigen kann und nicht nur auf der Basis populations- bzw. stichprobenbezogener Studien. Während letztere einem sog. *nomothetischen Ansatz* huldigen, bei dem abstrahierend überindividuelle Gesetzmäßigkeiten gesucht werden, die für alle Mitglieder einer Population gelten (gr. nomos = Gesetz; thesis = aufbauen), folgen Einzelfallstudien einem sog. *idiographischen Ansatz* (gr. idios = eigen; graphein = beschreiben), bei dem die Beschreibung und Analyse konkreter Einzelfälle und Individuen mit ihrer jeweiligen Biografie im Vordergrund stehen.

Diese Forschungsansätze sind keine Gegensätze, sondern stellen komplementäre Strategien dar. Die Ergebnisse experimenteller Studien unter eng kontrollierten Bedingungen erlauben uns die Formulierung mehr oder minder allgemeiner Gesetze. Die Bedingungen naturalistischer Studien sind nicht oder nur teilweise kontrollierbar, so dass wir diese fehlende experimentelle Kontrolle durch eine »statistische Kontrolle« ersetzen und uns mit Wahrscheinlichkeiten begnügen müssen. In der freien Wildbahn dagegen sind angesichts der riesigen Streubreite möglicher Lebensräume und Lebenssituationen viele Bedingungen im Einzelfall nicht durch (nomothetisch-)wissenschaftliche Studien abgedeckt bzw. nicht abdeckbar.

»Das »biopsychosoziale Modell« in der Medizin und Therapie:«

Auch das von George Engel (1977) sogenannte »biopsychosoziale Modell« kann als Ausdruck der Komplementarität von Nomothetik und Idiographie angesehen werden. Engel führte dieses Modell als Reaktion auf das bis dahin vorherrschende biomedizinische Modell ein, das ihm als klassisches naturwissenschaftliches und reduktionistisches Modell zu eng erschien, indem es die molekularbiologischen Aspekte von Krankheit (engl. *disease*) in den Vordergrund stellte und psychosoziale Aspekte ausklammerte. Er dagegen forderte in seinem biopsychosozialen Modell die explizite Einbeziehung psychosozialer Faktoren, mit dem Krankheitserleben (engl. *illness*) des Individuums im Vordergrund und der Anerkennung der therapeutischen Beziehung als eigenen Wirkfaktor.

International hat das biopsychosoziale Modell besondere Bedeutung erlangt, indem die Weltgesundheitsorganisation dieses Modell als Grundlage nahm zur Entwicklung ihrer »Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit« (engl. International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF) (World Health Organization 2001).

Was folgt daraus für die wissenschaftliche Erklärung von Kausalzusammenhängen bei Stress und Stressmanagement?

Nach dem *deduktiv-nomologischen Modell*, auch als »Hempel-Oppenheim-Schema« bekannt (Hempel und Oppenheim 1948), leitet sich die deduktiv-nomologische Erklärung eines Sachverhalts aus zwei Komponenten ab: Allgemeinen Gesetzen und speziellen (Rahmen-)Bedingungen. Im Experiment werden die Bedingungen so gut wie möglich vereinfacht und kontrolliert, so dass die Gesetze erkennbar werden, die maßgeblich für die Ergebnisse sind. In naturalistischen Studien und vor allem im alltäglichen Leben ist es die nahezu unüberschaubare Vielfalt der speziellen Bedingungen, die (wissenschaftlich) unkontrolliert einen Sachverhalt bzw. Prozess bestimmen und das Erkennen von Gesetzen erschweren.

Beispiel »Stressmanagementtraining am Arbeitsplatz«:

Pars pro toto mag als Beispiel die Metaanalyse quasi-experimenteller Studien zur betrieblichen Gesundheitsförderung durch Stressmanagementtraining (SMT) dienen, in der die Autorinnen Bamberg und Busch (1996, S. 127) zusammenfassend anmerken:

»Die Programme und die Effektvariablen berücksichtigen vor allem individuelle Stressreaktionen. ... Bei betrieblichen SMT bleiben somit wesentliche Elemente von Stress am Arbeitsplatz ausgeklammert: Stressoren und eine mögliche Reduzierung von Stressoren werden vernachlässigt. Ferner werden die Möglichkeiten von Stressmanagementinterventionen, die nicht das Individuum, sondern Merkmale des Arbeitsplatzes oder der Organisation betreffen, wie z. B. Arbeitsplatzgestaltung, weitgehend ignoriert.«

Die Ergebnisse dieser Metaanalyse betreffen ein Grundproblem der Stressforschung, das auch heute noch gilt und sich auf zwei Teilprobleme zurückführen lässt:

1. Das *Problem diagnostischer Abbildbarkeit*: Individuen und deren Eigenschaften lassen sich diagnostisch viel leichter und abgrenzbarer abbilden als Situationen (z. B. in der Arbeitswelt) in ihrer unendlichen Vielfalt und Erscheinungsform.
2. Das *Problem der Zurechnung von Verantwortung*: Unsere ethischen und rechtlichen Überzeugungen tragen dazu bei, dass wir Verantwortung und Schuld eher auf Personen attribuieren als auf Institutionen oder gar auf Verhältnisse.

Das Problem diagnostischer Abbildbarkeit ähnelt formal der *Geschichte vom verlorenen Schlüssel* (Watzlawick 2009), in der ein Betrunkener seinen Schlüssel nicht dort im Dunkeln sucht, wo er ihn verloren hat, sondern unter einer Straßenlaterne, weil dort Licht ist. Unser diagnostisches Dunkelfeld ist die unüberschaubare Menge situativer Gegebenheiten, die sich noch dazu ständig ändern können, während wir Individuen im Scheinwerferlicht leicht und rasch »dingfest« machen und abbilden können.

Das Problem der Zurechnung von Verantwortung zeigt sich auch darin, dass wir bei Fehlern eher »nach dem Schuldigen«, dem »Sündenbock«, suchen als uns mit den oft komplexen und unüberschaubaren Rahmenbedingungen zu beschäftigen, die diese Fehler überhaupt erst ermöglicht haben (siehe Reason 1990, 2000a, 2008).

»Stress und persönliche Verantwortung«:

Um beim oben erwähnten Bild vom verlorenen Schlüssel zu bleiben: Personenzentrierte Ansätze beim Stressmanagement suchen den Schlüssel oft bei den Eigenschaften und Verhaltensweisen der Betroffenen, da diese im Laternenlicht leichter erkennbar sind als die vielleicht passenderen Schlüssel im Dunkelfeld der Lebenssituationen der Betroffenen. Dadurch kann der Eindruck entstehen »Wenn Du achtsam bist, positive Selbstwirksamkeitserwartungen entwickelst und Dir Skills wie systematische Entspannung, soziale Kompetenz und Zeitmanagement aneignest, kriegst Du Deinen Stress in den Griff.«

In der Tat können solche personenzentrierte Empfehlungen helfen, wenn sie verhaltensnah sind und zur Situation des Betroffenen passen. Aber wenn es dann doch nicht klappt? Dann kann im Umkehrschluss der Eindruck entstehen, der Betroffene sei selbst schuld an seinem Stress, z. B. weil er den Empfehlungen nicht oder nicht ausreichend oder nicht richtig gefolgt ist. In diesem Fall kämpft der Betroffene nicht nur weiter mit seinem Stress, sondern auch mit seinem Versagen beim Stressmanagement.

So sehr wir für unser Stressmanagement nach allgemein gültigen Wahrheiten, Gesetzen, Regeln, Rezepten und Empfehlungen suchen: Die Antwort liegt meist nicht auf dem asphaltierten Boden im gut einsehbaren Lichtkegel der Laterne, sondern im Dunkelfeld oft komplexer Lebenssituationen. Und dort stolpern wir bei unserer

Suche nach dem Schlüssel nicht selten über Steine oder bleiben im Gebüsch hängen und können bei unserer Suche die Orientierung verlieren oder uns verirren. Doch wenn der Schlüssel wirklich in diesem Dunkelfeld liegt, kann es sich lohnen, gerade dort zu suchen, verbunden mit Hypothesen, wo er am wahrscheinlichsten liegen könnte und ggf. mit passenden Hilfsmitteln.

Stressmanagement ist also oft Arbeit im Detail, sei es bei der Analyse der speziellen Bedingungen für den Stress gerade dieser einzelnen Person, sei es bei der Entwicklung von Hypothesen zu einem passenden Modell für eben diese Person, wie sie mit diesem Stress am besten umgehen kann, oder sei es bei der Überprüfung und Evaluation dieses Modells an der Lebenswirklichkeit des Betroffenen.

Vergleichen wir hierzu abschließend (und etwas vereinfacht) noch einmal unsere beiden wissenschaftlichen Ansätze:

Nomothetiker und Statistiker orientieren sich bei der Betrachtung des Verhaltens eines Systems an Wahrscheinlichkeitsräumen und an Erwartungswerten. Wenn sie eine Wette abgeben müssten, würden sie sich im Einzelfall nach dem »Durchschnittswert« richten, denn dieser Wert ist im Rahmen eines probabilistischen Modells der beste Schätzwert, allerdings nur dann, wenn man sonst keine weiteren maßgeblichen Informationen über diesen Einzelfall hat. Wenn Sie also einem neuen Brieffreund, von dem sie nur wissen, dass er erwachsen und Deutscher ist, mit einem Anzug als Geschenk eine Freude machen wollten, würden Sie sich als Nomothetiker nach der Durchschnittsgröße und dem Durchschnittsgewicht der männlichen deutschen Erwachsenen richten und mit etwas Glück das »passende« Geschenk finden.

Der *Idiograph* dagegen ist eher ein Maßschneider. Aus alter Freundschaft zu seinen nomothetischen Kollegen mag er sich vielleicht vorab und allgemein sogar am Durchschnitt orientieren, z. B. wenn er für die nächsten 100 Business-Anzüge, die er anfertigen will, den Stoff bestellt. Dann jedoch beginnt seine eigentliche Arbeit im Detail, wobei er sich weniger am Durchschnitt, sondern vor allem an der *Streuung* der Einzelfälle orientiert und idealerweise jedem Einzelfall seinen eigenen Anzug schneidert. Der perfektionistische Maßschneider geht sogar noch weiter und ordert auch den passenden Stoff erst im Einzelfall, denn er überlegt weiter: Zu welchen Anlässen dient der Anzug? In welcher Jahreszeit soll er getragen werden? Soll er pflegeleicht sein? Nachhaltig? Mit jeder weiteren Frage bzw. Information kann sich das Bild vom »passenden Anzug« ändern bzw. weiter differenzieren, u. U. unter Eingehen von Kompromissen, wenn Entscheidungen zur Priorität bestimmter Auswahlkriterien getroffen werden müssen. Unser perfektionistischer Schneider geht sogar noch einen Schritt weiter und fragt seinen Kunden: »Möchten sie den Anzug auch noch in zehn Jahren tragen?« Falls die Antwort »Ja« lautet, erkundigt sich der idiographische Maßschneider bei seinen Kollegen in der Nomothetik-Abteilung, um wieviel sich der Bauchumfang eines männlichen Erwachsenen in dieser Altersklasse im Verlauf der nächsten zehn Jahre wahrscheinlich ändern wird. Diese nomothetische Information kann ihm dann für die Wahl einer entsprechend variablen Bundweite im Einzelfall helfen.

Wie nachfolgend deutlich wird, folgen wir hier dem Ansatz des idiographischen Maßschneiders, allerdings gerne mit einem gelegentlichen Besuch bei unseren nomothetischen Kollegen.

Leitsatz »Wissenschaft und Wissenschaftstheorie«:

Die Wissenschaft beschäftigt sich damit, *was* wir bei unserer Suche nach Erkenntnis tun. Die Wissenschaftstheorie beschäftigt sich damit, *warum* wir dies *so und nicht anders* tun.

1.4 Der verhaltenstherapeutische Ansatz

Betrachtet man sich die Flut vergangener und aktueller Publikationen zum Thema Stress und Stressmanagement, so könnte man meinen, dass hierzu eigentlich genug gesagt bzw. veröffentlicht wurde. Warum also noch ein Buch zum Thema »Stressmanagement«?

Nun, der Untertitel dieses Buchs liefert hierfür bereits einen ersten Hinweis: »Ein verhaltenstherapeutisches Lehrbuch«. Damit soll die Zielsetzung deutlich werden, ein praxisrelevantes Lehrbuch zu schreiben, das auf etablierten und (sofern möglich) evidenzbasierten lernpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Prinzipien basiert. Es geht über einfache Pauschal-Empfehlungen (»Rezepte«) für Stressmanagement hinaus, indem es den Stellenwert einer vorausgehenden Verhaltensdiagnostik (hier v. a. einer *funktionalen Verhaltensanalyse*) und eines *persönlichen* Veränderungsplans betont und somit prinzipiell ein »maßgeschneidertes« *individualisiertes Stressmanagement auf verhaltenstherapeutischer Grundlage* ermöglicht.

Das *Burnout-Syndrom* wird als Sonderform von Stress sowohl theoretisch als auch praxisbezogen im selben verhaltenstherapeutischen Rahmen beschrieben, wobei seine Besonderheiten in Diagnostik und Behandlung explizit dargestellt werden. Ebenso wird seine Einordnung im Rahmen gängiger Klassifikationssysteme (ICD-10/-11 bzw. DSM-IV/-5) behandelt.

Natürlich gibt es auch im psychotherapeutischen bzw. verhaltenstherapeutischen Umfeld bewährte Ansätze, die sich mit dem Thema Stress und/oder Stressmanagement befassen (z. B. Meichenbaum 1985, 2012a/b; Kaluza 2018). Ich werde deshalb dort, wo bereits ausführliche Darstellungen zu Prinzipien, Strategien und Techniken zum Stressmanagement existieren, gerne darauf verweisen. Dies gilt auch für die Darstellung gängiger Stress-Theorien (z. B. Selye 1936, 1978; Cannon 1935; Lazarus 1997), die in der Literatur ausführlich beschrieben werden, sowie für die vielfältigen Beschreibungen typischer Stress-Reaktionen, nicht selten im Rückgriff auf den sprichwörtlichen »Säbelzahntiger«, der in vorvergangenen Zeiten unsere Ahnen in Angst und Schrecken versetzt haben soll.

1.4.1 Die Eigenschaften dieses Ansatzes

Dieser Ansatz verfolgt das Ziel der Entwicklung eines *allgemeinen Modells zum Umgang mit Belastungen und Stress*, das wir weiter unten als »Relationales Stress-Modell« genauer kennenlernen werden, und zwar mit folgenden Charakteristika:

1. »Stress« wird in diesem Modell als ein *Ungleichgewicht* in einem System definiert, auf das Anforderungen einwirken und dessen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um angesichts dieser Einwirkungen und Belastungen seine Stabilität bzw. Funktionalität aufrecht zu erhalten. Das heißt, wir gehen bei jedem System, sei es in der unbelebten Welt oder in der belebten Welt, davon aus, dass es sich unter seinen üblichen Existenzbedingungen grundsätzlich in einer stabilen Balance (»Gleichgewicht«) befindet zwischen den Einflüssen, denen es von außen ausgesetzt ist und seinen Eigenschaften, aufgrund derer es seine Stabilität aufrechterhält. Diese Stabilität kann primär struktureller Art sein, z. B. bei unbelebten Systemen wie einer Brücke oder anderen Bauwerken, oder funktionaler Art, z. B. in biologischen Systemen, wo ein stabiler Zustand wie unser Blutdruck oder unsere Körperkerntemperatur auch angesichts vielfältiger Einflüsse von außen in einem »*Fließ-Gleichgewicht*« innerhalb bestimmter Grenzen aufrechterhalten bzw. an Anforderungen flexibel angepasst wird. Bei speziellen biologischen Systemen mit Bewegungs- und Handlungseigenschaften, wie es Tiere und Menschen darstellen, kommt dem Verhalten-in-einer-Situation eine wichtige Funktion zu, wenn es um die Aufrechterhaltung ihres Gleichgewichts geht, bis hin zu kognitiven Funktionen, die wir als Sonderform des Verhaltens verstehen.
2. Da wir uns hier primär mit dem menschlichen Verhalten in seinen unterschiedlichsten Facetten und Ausprägungsformen beschäftigen, wozu wir auch körperliche Reaktionen sowie Denken (Kognitionen) und Emotionen zählen, sind Grundlage dieses Ansatzes die vielfältigen Entwicklungen und empirischen Ergebnisse der Lerntheorie, wie sie sich in Ansätzen zur Verhaltensmodifikation und Verhaltenstherapie niedergeschlagen haben. Viele dieser Erkenntnisgrundlagen beruhen auf tierexperimentellen Studien, was uns allerdings nicht veranlassen muss, den Menschen (nur) als Tier anzusehen, sondern uns eher Hochachtung vor den zum Teil unglaublichen Lernleistungen unserer Mitgeschöpfe lehren kann.

Verhalten werden wir stets als »Verhalten-in-einer-Situation« verstehen und darstellen, ggf. und genauer auch als »*Verhalten-einer-Person-in-einer-Situation*«. Dabei orientieren wir uns an dem in der Verhaltensanalyse und Verhaltenstherapie bewährten sog. »*SORKC-Modell*«, das F. Kanfer und andere (z. B. Kanfer und Philipps 1975; Kanfer et al. 2012; Kanfer und Saslow 1965, 1974) in Anlehnung an die theoretischen und experimentellen Arbeiten von B. F. Skinner (1953) und anderen Verhaltenspsychologen für die Belange der klinischen Psychologie und Verhaltenstherapie als Arbeitsmodell entwickelt haben. Auch hier mögen uns andere Experten nachsehen, dass wir bei der Interpretation und Anwendung dieses Modells eine sehr verhaltens- und situationsnahe Orientierung einnehmen, wo sich eifrige Anhänger der sog. kognitiven Wende oder der dritten Welle der Verhaltenstherapie vielleicht eine

häufigere Verwendung kognitiver Konstrukte gewünscht hätten. Da sich jedoch viele kognitive Konstrukte (z. B. »Selbstwirksamkeitsüberzeugung«, »Achtsamkeit«, »Schemata«) funktional aus der Lerngeschichte eines Menschen herleiten lassen, werden wir bei der Behandlung von »Kognitionen« (als besondere Form des Verhaltens) darauf näher eingehen.

Nach diesem universal anwendbaren Modell für »Verhalten-in-einer-Situation« werden wir im Hinblick auf Belastungen und Stress sowohl das jeweilige Verhalten einer Person als auch die jeweilige Situation sowie deren *funktionalen Zusammenhang* betrachten und die Ergebnisse dieser funktionalen Verhaltensanalyse zum Leitfaden für die *Entwicklung »alternativer« Situationen und Verhaltensweisen* im Rahmen des Stressmanagements nutzen.

Stress und Stressmanagement sind sehr individuelle Angelegenheiten, ausgenommen vielleicht bei Katastrophen oder anderen Extremsituationen, die nahezu jeden von uns »an den Rand« der Bewältigung bringen. Wie ein Mensch mit Anforderungen umgeht, hängt wesentlich von seiner Lerngeschichte ab. Glücklicherweise weisen viele Menschen, die in einem gemeinsamen Kulturräum leben, für alle praktischen Zwecke ähnliche Lerngeschichten auf, nicht zuletzt aufgrund ähnlicher Lebenssituationen, sodass wir diese Gemeinsamkeiten für unsere Betrachtungen nutzen können (z. B. Anforderungen und Bewältigungsstrategien in verschiedenen Berufen, Tätigkeitsfeldern oder Beziehungen). Allerdings kann Stress auch eine sehr individuelle oder persönliche Note aufweisen, die ohne die Kenntnis der jeweiligen Lerngeschichte und Lebenssituation nicht verstanden werden kann, was gerade allgemeinen Ratgebern zum Stressmanagement (»gut für Jeden und Alles«) Grenzen setzt.

Dementsprechend bedeutet dieser universale Ansatz für das Stressmanagement nicht, dass unsere Betrachtungen und insbesondere mögliche Empfehlungen für »Alle« gelten (im Sinne einer allgemeinen Norm), sondern im Gegenteil: ein effektives Stressmanagement setzt in der Regel die Berücksichtigung der Lerngeschichte eines Menschen voraus, vor allem bei komplizierten oder gar einzigartigen Entwicklungen. *Universal* sind dagegen die Gesetzmäßigkeiten des Lernens, die bei einem Menschen mit seinen Anlagen dazu führen, dass er Belastungen gerade so und nicht anders bewältigt. Diese *Universalität der Gesetzmäßigkeiten des Lernens* einerseits und die *Individualität des Menschen* auf der Basis seiner persönlichen Lerngeschichte und Lebens- bzw. Verhaltenssituationen andererseits stellen eine zentrale Grundlage dieses Ansatzes dar.

Dieser Betrachtungsansatz rechtfertigt auch, ein solches Buch für Verhaltenstherapeuten zu schreiben, die es gewohnt sind, bei ihren Patienten und Klienten Verhalten-in-einer-Situation funktional zu analysieren und für den Einzelfall die angemessenen Interventionen abzuleiten. Dabei dient das Ergebnis der jeweiligen Analyse als *Hypothese* für das weitere Vorgehen. Stimmt unsere Analyse, dann sind wir in der Lage, den positiven Effekt einer Intervention genauer vorherzusagen, als es eine blinde Vorhersage auf zufälliger Basis erlauben würde.

Dieser universale Ansatz erlaubt es uns auch, phänomenal völlig unterschiedliche Bereiche von Stress und Stressmanagement zu betrachten, solange sich die betrachteten Phänomene als *Verhalten-einer-Person-in-einer-Situation* darstellen lassen (z. B. bei der Betrachtung möglicher Stressquellen wie Krankheit, Arbeitsüberforderung, Ka-