

## Mein, dein oder unser Stress?

Erweiterung der Alltagsstrategien Hörgeschädigter um das Bewusstsein von gemeinsamen Bewältigungsstrategien

Mireille Audeoud

Die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik in Zürich (HfH) bearbeitet Forschungsprojekte rund um das Thema Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit hörgeschädigter Kinder und Erwachsener. Unter anderem wird das Erleben von Alltagsstress und der Umgang damit erforscht. Es wird versucht, eine Systematisierung verschiedener Aspekte von Alltagsstress zu erarbeiten, um damit einen Ansatz für die hörgeschädigtenpädagogische Alltagsarbeit zu erhalten.

Eine gekonnte Analyse von Alltagsstress Hörgeschädigter ist auch für Pädagog/innen notwendig, um präventiv intervenieren zu können. Deshalb wird im folgenden Artikel das transaktionale Stressmodell von

Lazarus und Folkman kurz erläutert, um es durch das dyadische, oder gemeinsame, Copingmodell von Bodenmann zu ergänzen; dadurch wird ein möglicher Anhaltspunkt für praxisangewandte Überlegungen gegeben.

### Alltagsstress und Stressbewältigung

Jeder von uns kennt die „daily hassles“, die kleinen Alltagsituationen, die Stress bereiten.

Grundlegend sind Stresssituationen solche Situationen, die ein Kräfteungleichgewicht zwischen alltäglichen Anforderungen und eigenen Fähigkeiten herstellen.

Allgemein kann gesagt werden, dass der Alltagsstress Hörgeschädigter sich formal nicht von dem Hörender unterscheidet: irgend etwas oder irgend jemand löst eine Stressreaktion aus (Stressor) und es wird darauf reagiert (Stressbewältigung, Coping). Stress ist als Prozess zu verstehen.

An der folgenden Abbildung 1 wird sichtbar, wie diese Bewältigung vonstatten geht:

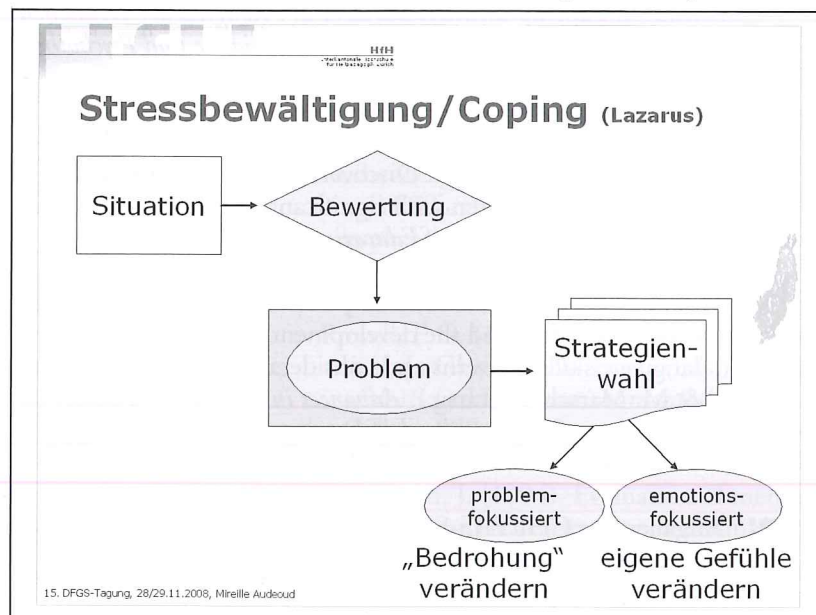


Abbildung 1: transaktionales Stressmodell in Anlehnung an Lazarus und Folkman (1984)



Mireille Audeoud

Man sieht sich konfrontiert mit einer Situation, die man automatisch relativ schnell bewertet:

Ist das eine Anforderung, die die eigenen Fähigkeiten herausfordert, dann bewertet man diese Situation als eine Herausforderung (Eustress, positiver Stress), man ist motiviert, dies anzugehen und sich selbst damit zu testen.

Ist es eine Anforderung, die die eigenen Fähigkeiten übersteigt, dann bewertet man diese Situation als ein Problem, als eine Stresssituation (Distress, negativer Stress). Man muss diese Situation also bewältigen (Coping).

Im zweiten Fall folgen weitere Bewertungen:

Welche Bewältigungsstrategien oder Copingstrategien stehen zur Verfügung? Dabei werden von Lazarus und Folkman (1984)<sup>1</sup> grundlegend zwei Typen von Stressoren und Bewältigungsstrategien unterschieden:

**Problemfokussierte Strategien:** der ‚Übeltäter‘, der Stressor, ist genau auszumachen und kann mit einer Handlung aktiv verändert werden. Ziel ist, die Kontrolle der Situation zu übernehmen; dies geht tatsächlich nur, wenn die Kontrolle übernehmbar ist. „Man nimmt Einfluss auf die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit

der Situation umzugehen (selbstzentrierte Problembewältigung), und/oder man verändert die Umweltbedingungen (umweltzentrierte Problembewältigung).“ (Eppel, 2007, S.48)

**Emotionsfokussierte Strategien:** das eigene Unbehagen, das mit dem Stressor ausgelöst wurde, wird verändert. „Man findet Wege, sich von der inneren Spannung zu befreien und sein Selbstwertgefühl zu wahren“<sup>2</sup> (ebd.).

Mit einer Strategie kann die Situation gelöst werden und der Stress baut sich ab. Je nach Bedingung oder Charakter der Situation ist die Stressbewältigung sehr unterschiedlich und wird sehr individuell angegangen. Das Erleben des Stressprozesses ist abhängig von der individuellen Bewertung der Situation und damit von den eigenen Fähigkeiten und den externen (oder auch eigenen) Anforderungen. Die

<sup>1</sup> Etwas differenzierter ist Hobfolls Weiterführung von Lazarus' Theorie; siehe multiaxiales Copingmodell (Buchwald et al., 2004)

<sup>2</sup> Auf die Strategie der Vermeidung soll in diesem Beitrag nicht eingegangen werden, wohl wissend, dass dies einen gewichtigen Aspekt darstellt.

Bewältigung besteht in der Regel aus sehr komplexen Verbindungen verhaltensmäßiger und intrapsychischer Komponenten. Es bestehen sehr große individuelle Unterschiede im Ausmaß der Strategienpalette, die jemandem zur Verfügung steht.

### Stressanalysen für die Hörgeschädigtenpädagogik

Wie oben angedeutet unterscheidet sich der Ablauf des individuellen Stressbewältigungsprozesses kaum zwischen Hörgeschädigten und Hörenden. Es kann jedoch angenommen werden, dass er sich in der Erscheinung unterscheidet; es kann vermutet werden, dass sich die Anforderungen unterscheiden. Die „daily hazzles“ könnten begleitet sein von einer unterschwelligen Angespanntheit (siehe Kramer et al., 1997), die sich aus der Kommunikationsbehinderung ergibt. So genannter Kommunikationsstress ist oft nicht vollständig zu kompensieren, abzubauen oder zu bewältigen. Dies ist also ein ständiger Alltagsstress, der zum gewöhnlichen Alltagsstress – den auch Hörende in mehr oder weniger gleicher Form erleben – als Doppelbelastung hinzukommt.

In der Forschungsliteratur gibt es noch kaum eindeutige Beweise für diese Doppelbelastungen. Es wird vorsichtig formuliert: „One might posit that, for at least

some Deaf adults, there may be exposure to more or different stressors than would be encountered by most hearing people.” (Jones et al., 2006, S. 26)

In der hörgeschädigtenpädagogischen Praxis jedoch ist bekannt, dass dieser zusätzliche Stress der Informationsverarbeitung, des Verstehens und des Verstanden-Werdens alltäglich vorhanden ist. Gute, hörgeschädigtenpädagogische Bemühungen arbeiten mit individuell angepassten Methoden, die dafür notwendigen Fähigkeiten der hörgeschädigten Kinder zu optimieren. Ebenso fließen in eine solche Arbeit Aspekte des Empowerments und der Ressourcenaktivierung ein, damit möglichst wenig Stresssituationen auf Grund der Kommunikationsbehinderung entstehen.

Für die pädagogische Praxis ist es für begleitende Fachpersonen (Lehrpersonen, Sozialpädagogen; möglichst Selbstbetroffene) deshalb wichtig zu wissen, was genau Stress ist. Teilaspekte müssen genau beschrieben werden können. Es ist wichtig, dass Stress, vor allem der hörgeschädigtenspezifische Stress, gekonnt analysiert werden kann. Erst dann kann er für hörgeschädigte Kinder oder Erwachsene thematisiert, wahrnehmbar und bearbeitbar gemacht werden.<sup>3</sup>

Traditionell wird für Stressanalysen das transaktionale Stressmodell von Lazarus

<sup>3</sup> Es gibt nur wenige Publikationen von Selbstbetroffenen sowie von Hörenden, die den Alltagsstress und den Umgang damit benennen und praktische Beispiele liefern (Rien, 2008; Mende-Bauer, 2007; Schmidt, 2008). Damit werden die eigenen Ressourcen und Kompetenzen der Hörgeschädigten verbessert.



und Folkman (wie oben beschrieben) gern verwendet. Damit können aktuelle Stresssituationen analysiert werden. Grundlegend könnten folgende Fragen gestellt werden:

- Was genau ist die Situation, wer ist in der Situation dabei?
- Was ist kurz vorher geschehen?
- Ab wann und durch was/wen wird die Situation zum Problem?
- Was oder wer ist der Stressor (nicht nur auf der Ebene der Kommunikation!)?<sup>4</sup>
- Geht es eventuell um mehrere Stressoren gleichzeitig?
- Ist der Stressor direkt anzugehen (problemfokussiert) oder ist eher ein Gefühl, die innere Haltung anzugehen (emotionsfokussiert)? Ist es schrittweise anzugehen?
- Wie wichtig ist die Lösung?
- Wie ist sichtbar, dass der Stress bewältigt ist?

In einer Schweizer Studie wird gezeigt, wie groß der Strategienpool hörgeschädigter Erwachsener bei hörgeschädigtenspezifischem Alltagsstress ist (siehe Audeoud & Lienhard, 2006, S.107-112), welche problemfokussierten und emotionsfokussierten Strategien vorhanden sind. Hörgeschädigte Erwachsene wissen sich zum Teil sehr gut zu helfen. Sie betreiben einen relativ großen Aufwand, Stressoren in der hören-

den Welt durch eine breite Strategienpalette zu bearbeiten und die Situationen zu kontrollieren: aufklären, sich „outen“, die Technik zur Unterstützung herbeiziehen, aufmerksam machen auf hörgeschädigtenspezifische Kommunikationstechniken etc. Die Frage stellt sich jedoch, ob nicht auch der Anteil des hörenden Umfelds genauer in die Analyse miteinbezogen werden könnte. Da hörgeschädigtenspezifische Stresssituationen in der Mehrzahl interaktive Situationen sind, sollten nebst den persönlichen Ressourcen auch die Bedingungsressourcen (Systembetroffenheit, Umfeld) genauer betrachtet werden. Dieser Gedanke ist nicht neu und gerade deswegen von Wichtigkeit.

### Systembetroffenheit

Gute hörgeschädigtenpädagogische Praxis zielt nicht nur darauf ab, die hörgeschädigten Kinder „fit“ zu machen, sondern man ist daran interessiert, ebenso mit dem Umfeld zu arbeiten. Durch Aufklärungsarbeit soll das Umfeld über Kommunikationsstrategien, technische und finanzielle Unterstützung informiert werden. Darüber hinaus jedoch soll auch die Abhängigkeit des Interaktionsgelingens vom „System“ genauer aufgezeigt werden. Menschen leben in Systemen wie Familien, Schulklassen, Paaren, Teams und anderen

<sup>4</sup> Auch die genaue Analyse, ob es sich hier nun um ein Problem handelt, das auf die Kommunikationsbehinderung oder auf ein Sekundärproblem der Hörbehinderung zurück zu führen ist, oder ob es ein ‚normales‘ Problem ist, das beispielsweise auf die Persönlichkeit zurückzuführen ist, ist entscheidend, soll aber hier nicht diskutiert werden.

Gruppen. Oft lebt, arbeitet oder handelt man in Dyaden (Zweiergruppen). Diese Zusammenarbeit basiert auf Interaktion und Kommunikation. Gerade im Versuch einer solchen Zusammenarbeit können sich Stresssituationen ergeben; die Kommunikation muss funktionieren, Ideen müssen ausgehandelt werden, etc. Es ist nun zu eruieren, wer welchen Anteil an einer gemeinsamen Stresssituation hat: „Es besteht ein wichtiger Unterschied, ob etwas als ‚mein‘ oder als ‚unser‘ Stress erlebt wird“ (Eppel, 2007, S. 176; Mickelson et al., 2001).

Stressanalysen könnten auf die Überlegungen von Bodenmann zum dyadischen

Stress und Coping (Bodenmann, 2000) abgestützt sein. Dabei wurde das transaktionale Stressmodell weiterentwickelt, um dem Faktor der Systembetroffenheit mehr Gewicht zu geben. Das untenstehende Modell ist nun schon komplexer.

Jede der Personen, Person A und Person B, nimmt eine individuelle Bewertung einer Situation vor, die neben seiner eigenen (mein Stress) auch die vermutete Bewertung des Partners (wird dein oder unser Stress vom anderen realisiert?) enthält. Es gilt hierbei einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Die hörgeschädigte Person (A) versucht zu überlegen, wie die hörende

Person (B) die Situation bewerten könnte, ob eventuell ein gemeinsamer Stressor vorliegt, und versucht diese Überlegung in eine Neueinschätzung zu integrieren – dann ist das eigene Coping der jeweiligen Person schon auf das Coping des Gegenübers

ausgerichtet. Dies geschieht dann, wenn gemeinsam erkannt wird, dass die Dyade oder das Befinden des Anderen gefährdet

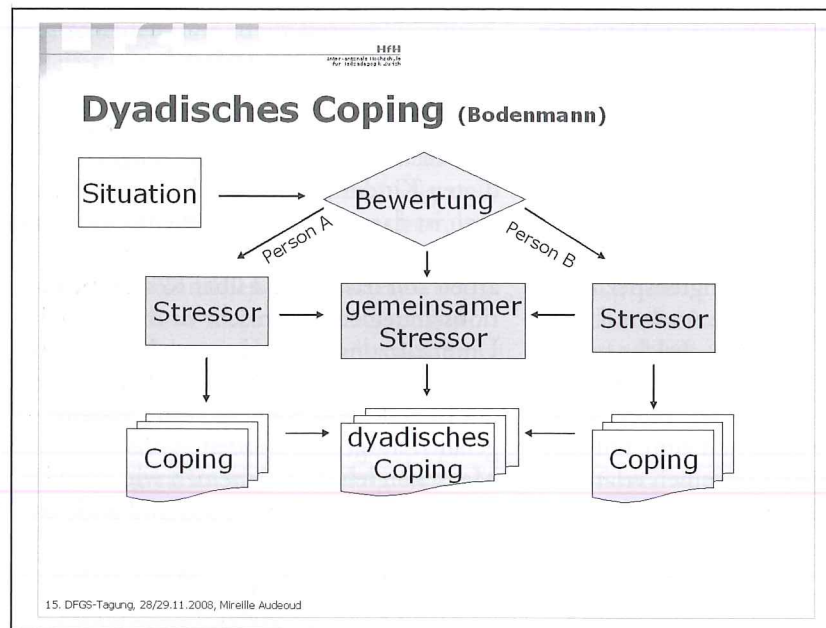


Abbildung 2: In Anlehnung an das dyadische Stressmodell von Bodenmann (2000)



ist. Wenn Person B dasselbe tut, kann im besten Fall ein gemeinsames, dyadisches Coping geschehen. Dieses etwas vereinfachte Modell setzt voraus, dass ein gemeinsames Interesse für ein Gelingen besteht und ein Perspektivenwechsel überhaupt passieren kann, vielleicht sogar darüber kommuniziert wird. Es geht vor allem um die gegenseitige Bewusstheit der jeweiligen stressauslösenden Situation. Dabei ist es nicht nur für Hörende wichtig zu wissen, was die Hörgeschädigten brauchen, sondern auch für Hörgeschädigte ist es wichtig zu wissen, was genau die Hörenden benötigen, aus welchen Gründen sie gerade in eine Stresssituation geraten. Es ist für alle Beteiligten wichtig zu wissen, dass man selbst für das Gegenüber eine Anforderung darstellen kann.

### Warum ist das wichtig?

Hörende und hörgeschädigte Fachpersonen in der Erziehung bemühen sich darum, die Integration hörgeschädigter Menschen voranzutreiben. Es ist von Vorteil, wenn die so genannte Systembetroffenheit als eine kollektive, ‚gemeinsame‘ Perspektive mitbedacht wird.

Es ist davon auszugehen, dass die meisten Stresssituationen keine individuellen Probleme sind – vor allem nicht bei Kommunikationsstress etc. –, sondern gerade eben gemeinsame Probleme darstellen. Der Copingerfolg ist gerade in behindertenspezifischen Stresssituationen (Stigmanagement, etc.) sehr an das Urteil (Haltung) und die Kooperation (Achtung vor Helfersyndrom) anderer gebunden.

Ein häufiger Stressor in hörgeschädigten-spezifischen Stresssituationen kann oft aus dem Unwissen des hörenden Gegenübers entstehen. Ist dies nun als ‚mein‘ Problem der hörenden Person zu werten? Kann es als ‚dein‘ Problem aus der Perspektive einer hörgeschädigten Person betrachtet werden? Oder kann die Lösung des Problems nicht eher aus einer kooperativen Perspektive als ‚unser‘ Problem gesehen werden? ‚Unser‘ Problem heißt, dass eine Stresssituation von zwei oder mehr Personen erlebt und realisiert wird. Es geht nicht darum, ein Problem für das Gegenüber zu übernehmen. ‚Unser‘ Problem ist der Ausdruck einer Verantwortung, gemeinsam damit umzugehen, die Verantwortung zu teilen. Genau das sollte in der sozialen, schulischen und beruflichen Integration gelebt werden!

Verfasserin:

**Mireille Audeoud,**  
dipl. päd.

Wissenschaftliche Assistentin im Bereich Forschung und Entwicklung an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik in Zürich, Forschungsschwerpunkte: Lebenswelten hörgeschädigter Kinder und Erwachsener, Integrationsforschung, Übergang Schule – Beruf.  
mireille.audeoud@hfh.ch

- Literatur** Audeoud, M. & Lienhard, P. (2006). Mittendrin – und doch immer wieder draussen? Forschungsbericht zur beruflichen und sozialen Integration junger hörgeschädigter Erwachsener. Luzern: Edition SZH/CSPS.
- Bodenmann, G. (2000). Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe.
- Buchwald, P., Schwarzer, C. & Hobfoll, S. (Hrsg.) (2004). Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Göttingen: Hogrefe.
- Eppel, H. (2007). Stress als Risiko und Chance. Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Jones, E., Ouellette, S. & Kang, Y. (2006). Perceived stress among Deaf adults. *American Annals of the Deaf*. Vol 151, S. 25-31
- Kramer, S., Kapteyn, T., Festen, J. & Kuik, D. (1997). Assessing Aspects of Auditory handicap by Means of Pupil Dilatation. *Audiology*, 36, S. 155-164.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Mende-Bauer, I. v. (2007). So verstehe ich besser. Hörtraktik und Kommunikationstraining für Kinder und Jugendliche mit einer Hörschädigung. München: Ernst Reinhardt.
- Mickelson, K., Lyons, R., Sullivan, M. & Coynes, J. (2001). Implications for yours, mine, ours. The relational context of communal coping in personal relationships. In B. Sarason & S. Duck (Hrsg.), *Clinical and community psychology*, S. 181-200. New York: J. Wiley & Sons Ltd.
- Rien, O. (2008). Behinderungsspezifisches Training zur Förderung von Kompetenzen bei hörgeschädigten Regelschülern. Darstellung eines Übungsprogramms zum bewussteren Umgang mit der eigenen Hörschädigung. Hamburg: Kovač.
- Schmidt, N. (2008). Freunde dürfen verschieden sein. Stigmatisierung als Thema einer Unterrichtssequenz mit schwerhörigen Grundschulkindern. Würzburg: edition bentheim.

