

Markus Heinrichs · Tobias Stächele

Gregor Domes

Stress und Stressbewältigung

Fortschritte der Psychotherapie

HOGREFE



Stress und Stressbewältigung

Fortschritte der Psychotherapie

Band 58

Stress und Stressbewältigung

von Prof. Dr. Markus Heinrichs, Dr. Tobias Stächele
und PD. Dr. Gregor Domes

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Stress und Stressbewältigung

von Markus Heinrichs, Tobias Stächele
und Gregor Domes

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Prof. Dr. Markus Heinrichs, geb. 1968. Seit 2009 Ordinarius für Psychologie und Leiter der Abteilung Biologische und Differentielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Freiburg sowie Leiter der Forschungsgruppe „Social Neuroscience“ am Freiburg Brain Imaging Center (FBI) des Universitätsklinikums Freiburg. Mitglied des Leitungsgremiums und Supervisor des Freiburger Ausbildungsinstituts für Verhaltenstherapie (FAVT) GmbH und Leiter der „Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ der Universität Freiburg.

Dr. Tobias Stächele, geb. 1972. Seit 2010 wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Biologische und Differentielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Freiburg. Seit 2010 Co-Leitung der „Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ der Universität Freiburg.

PD Dr. Gregor Domes, geb. 1972. Seit 2009 Akademischer Oberrat in der Abteilung Biologische und Differentielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Freiburg sowie Leiter der Forschungsgruppe „Emotion and Social Cognition“ am Freiburg Brain Imaging Center (FBI) des Universitätsklinikums Freiburg.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2252-7

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung von Stress und stressassoziierter Symptomatik	4
1.1 Definitionsansätze	4
1.2 Diagnostische Einordnung	6
1.3 Epidemiologie	8
1.4 Differenzialdiagnostik	9
1.4.1 Anpassungsstörung	10
1.4.2 Affektive Störungen	11
1.4.3 Generalisierte Angststörung	14
1.4.4 Somatoforme Störungen	16
1.4.5 Neurasthenie	19
1.4.6 Medizinische Erkrankungen	21
1.5 Komorbidität	21
2 Stresstheorien und -modelle	22
2.1 Allgemeines Anpassungssyndrom	23
2.2 Transaktionales Modell	24
2.3 Allostatic Load-Modell	26
2.4 Stress im Arbeitskontext	29
2.5 Protektive Faktoren	31
2.5.1 Soziale Unterstützung	32
2.5.2 Körperliche Fitness	34
2.5.3 Persönlichkeitsdispositionen	35
3 Diagnostik und Indikation	36
3.1 Erstgespräch, Makro-/Mikroanalyse und Fremdanamnese	37
3.2 Psychometrische Fragebogen	39
3.2.1 Erfassung momentaner Belastung und Befindlichkeit	39
3.2.2 Erhebung von Lebensereignissen	40
3.2.3 Erfassung der subjektiven Belastung	40
3.2.4 Stressbewältigung (Coping)	42
3.2.5 Ressourcen	44
3.2.6 Screening von Belastungsfolgen	45
3.3 Psychobiologische Stressdiagnostik	47

4	Behandlung und therapeutische Unterstützung ..	48
4.1	Behandlungsanlässe	49
4.2	Indikation zur Behandlung	50
4.3	Therapiebeziehung	51
4.4	Therapiemethoden	52
4.4.1	Behandlungssettings	52
4.4.2	Manualisierte Gruppentrainings zur Stressbewältigung ...	52
4.4.3	Manualisierte Paartrainings zur Stressbewältigung	55
4.4.4	Weitere manualisierte Trainings zur Stressbewältigung ...	55
4.5	Behandlungsschwerpunkte und Therapieziele	56
4.5.1	Kurzfristige und langfristige Strategien der Stress- bewältigung	56
4.5.2	Inhaltliche Behandlungsschwerpunkte	57
4.5.3	Therapieziele bei Stress	59
4.6	Behandlungsmodule	62
4.6.1	Modul 1 – Was ist Stress? Störungsmodell und Psychoedukation	62
4.6.2	Modul 2 – Dem Stress auf die Spur kommen: Stressbezogene Selbstwahrnehmung	65
4.6.2.1	Stressbezogene Selbstbeobachtung und Introspektion	65
4.6.2.2	Stressbezogene Verhaltensanalyse auf der Mikro-Ebene ..	68
4.6.3	Modul 3 – Notfallkoffer bei Stress: Kurzfristig wirksame Stressbewältigung	71
4.6.3.1	Strategien zur akuten Stressreduktion	72
4.6.3.2	Ablauf der kurzfristigen Erleichterung bzw. ersten Hilfe bei akutem Stress	74
4.6.4	Modul 4 – Erholung und Entspannung: Langfristige Linderung von Stressfolgen	75
4.6.5	Modul 5 – Einfluss auf die Belastungssituation: Aufbau stressreduzierender Fertigkeiten	79
4.6.5.1	Soziale Kompetenzen	79
4.6.5.2	Arbeitsorganisation und Zeitmanagement	81
4.6.5.3	Systematisches Problemlösen und Problemlösetrainings ..	82
4.6.6	Modul 6 – Stress beginnt beim Denken: Kognitive Umstrukturierung	83
4.6.7	Modul 7 – Positive Erlebnisse: Euthyme Aktivitäten und Genusstraining	85
4.6.8	Weitere Ansätze	87
4.7	Probleme bei der Behandlung	88
4.8	Effektivität und Prognose	89
5	Fazit	90
6	Weiterführende Literatur	90

7	Literatur	91
8	Anhang	98

Karten:

Leitfragen für das Erstgespräch bei stressassoziierter Symptomatik

Therapeutische Ansatzpunkte für die Behandlung einer stressassozierten Symptomatik

Einführung

Stress ist allgegenwärtiger Bestandteil unserer Umgangssprache. Neben einem zunehmend populären Gebrauch des Stressbegriffs stellen psychosoziale Belastungen Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung zahlreicher psychischer, psychosomatischer und somatischer Störungen dar. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Über 80 % der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum leidet subjektiv zumindest gelegentlich unter Stress, ein Drittel berichtet häufige oder sogar ständige Überlastung durch Stress ohne ausreichende Bewältigungsmöglichkeiten (F.A.Z.-Institut und Techniker Krankenkasse, 2009; Grebner, Berlowitz, Alvarado & Cassina, 2011).

Nicht zuletzt durch eine Reihe prominenter Selbstoffenbarungen in der Öffentlichkeit wird zunehmend über Stress und seine Folgen gesprochen – von Erschöpfung über „Burnout“ bis zur Depression. Die steigende gesellschaftliche Akzeptanz für diese Phänomene führt wiederum zu immer häufigeren Selbstdiagnosen, mit denen Ärzte und Therapeuten¹ zunehmend konfrontiert werden. Zwei Beispiele mögen die verschiedenen Gesichter von Stress und den damit einhergehenden Krankheitswert veranschaulichen.

Fallbeispiel: Ralf Rangnick, Fußballtrainer, zur Ursache seines Rücktritts im Aktuellen Sportstudio, ZDF, am 18.02.2012

„Ich hab’ (...) vor allem in der Sommerpause gemerkt, dass es mir nicht gelingt, den Akku wieder aufzuladen und ich bin ein Trainer eigentlich immer gewesen, der eher das ein oder andere Mal zu viel Energie hatte als zu wenig und wenn man dann plötzlich spürt, in der Vorbereitung schon und dann auch zu Beginn der Bundesliga, dass man sich so ein bisschen fühlt, wie wenn einem jemand den Stecker herausgezogen hätte, dann wird es einfach kritisch. (...) Dann ging’s in erster Linie mal darum, eine genaue Diagnose zu bekommen und das ist dann auch passiert, und man hat dann einfach auch verschiedene Dinge festgestellt. Die Blutwerte waren katastrophal, auch im Bereich der hormonellen Werte war vieles im Keller. Der Energiestoffwechsel hat nicht gestimmt. Man hat dann festgestellt, dass als Folge von einem früheren Pfeifferschen Drüsenfieber eben auch

1 Der Einfachheit und Kürze halber benutzen wir die männliche Form für Personenbezeichnungen. Selbstverständlich sind Therapeutinnen, Patientinnen usw. mit gemeint.

so ein Epstein-Barr-Virus wieder chronisch aktiv war und das Immunsystem auch ein Stück weit lahmgelegt hat. (...) Für mich war das ja auch neu und so wie es mir die behandelnden Ärzte erklärt haben, war es im Prinzip ein kompletter körperlicher Breakdown. (...) Dazu kam natürlich auch, dass ich in den Jahren zuvor einfach auch vielleicht nicht genug auf mich selber geachtet habe und auf mich aufgepasst habe. (...) Ich war sehr viel für andere Menschen da, sowohl im Job – das ist normal – aber auch im privaten Bereich gab's natürlich auch den ein oder anderen Krankheitsfall in der Familie und im Freundeskreis und da musste man sehr viel für andere da sein.“

Fallbeispiel: Frau D., Patientin der Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Die 48-jährige Frau D. arbeitet seit 20 Jahren in Teilzeit als EDV-Dozentin und hat zwei inzwischen fast volljährige Töchter. Ihr Mann arbeitet stundenweise als Aushilfskraft. Seit 10 Jahren leide sie unter essenzieller Hypertonie. Seither fühle sie sich zunehmend angestrengt und erschöpft, ihr Erholungsbedarf sei gestiegen und richtig zur Ruhe komme sie nur in langen Urlauben. Sie habe ständig das Gefühl, nicht ausreichend vorbereitet zu sein. Trotz ihrer Anstellung mit einer halben Stelle beschäftige sie sich ca. 50 Stunden pro Woche mit den Seminarinhalten und grübele vor Seminaren auch nachts, ob sie den Anforderungen gewachsen sei. Momentan sei sie krankgeschrieben, da sie vor kurzem ein Seminar wegen kompletter „Black-outs“, heftiger Herzrhythmus-Störungen und Panik abbrechen musste. Bei der umgehenden körperlichen Untersuchung sei jedoch nichts gefunden worden. Allerdings bekomme sie seitdem vermehrt Panik und könne sich nicht vorstellen, jemals wieder zu unterrichten. Sie schäme sich, da sie eigentlich immer funktioniert habe und es nun „irgendwie nicht mehr gehe“. Aktuell hat sie mit der Geschäftsleitung für 4 Monate die Arbeitslast einvernehmlich reduziert (keine Seminarleitung) und die Arbeitszeit herabgesetzt. Wie es dann weitergehen solle, wisse sie noch nicht.

Diese Beispiele illustrieren eindrücklich, welche komplexen psychischen, körperlichen und sozialen Auswirkungen Stress haben kann. Was aber heißt eigentlich Stress? Wie lässt sich dieses Phänomen störungsdiagnostisch einordnen? Profitieren Patienten mit unterschiedlichen Diagnosen von einer zusätzlichen Stressdiagnostik – und wie sähe diese genau aus? Sollte der Umgang mit Stress im Rahmen der Therapie anderer Störungen spezifisch (mit) behandelt werden? Und schließlich: Wie ließe sich eine Integration von Stressbewältigungsmodulen im Rahmen einer Psychotherapie umsetzen?

Es ist unser Anliegen, in diesem Buch das Phänomen „Stress“ in seiner diagnostischen und therapeutischen Relevanz zu erschließen. Dazu definieren wir den Stressbegriff sowie die stressassoziierte Symptomatik vor dem Hintergrund aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und Theorien und legen dabei einen besonderen Fokus auf das Gesamtverständnis der

zugrunde liegenden biopsychosozialen Zusammenhänge. Verschiedene Instrumente der Stressdiagnostik und ihre spezifischen Einsatzmöglichkeiten werden vorgestellt und ein umfassender Überblick über evidenzbasierte Präventions- und Behandlungsansätze im Kontext von Stress vermittelt. Wirksame Interventionen bei Stress können somit im Rahmen einer Therapie unterschiedlicher Störungen individuell ausgewählt und modular zusammengestellt werden.

Unser Dank gilt den Kolleginnen und Kollegen am Lehrstuhl für Biologische und Differentielle Psychologie sowie an der am Lehrstuhl ansässigen „Psychotherapeutischen Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ für den intensiven Austausch, die wertvollen Anregungen und die Bereitschaft, die in diesem Buch beschriebenen Interventionsansätze in Forschung und klinischer Anwendung zu untersuchen. Wir danken den Herausgebern der Buchreihe, insbesondere dem Kollegen Prof. Jürgen Margraf für seine „Überredungskunst“ zu diesem Buchprojekt sowie ihm und Prof. Dieter Vaitl für die konstruktive und unterstützende Begleitung.

Freiburg im Breisgau, im August 2014

Markus Heinrichs,
Tobias Stächele
und Gregor Domes