

## Wie Stress bewältigt werden kann

# Was heißt hier Stress?

**Wie oft hört man jemanden sagen: „Ich habe so einen Stress!“ Vielleicht zu oft in unserer Zeit, und so stellt sich vielleicht die Frage: Was ist Stress überhaupt und wie beeinflusst er unsere Familie? Wie kann er gut bewältigt werden bzw. was trägt dazu bei, ihn gut zu bewältigen?**

Stress heißt, inwieweit neue Anforderungen als Belastungen erlebt werden, und wie die Familie mit diesen Belastungen umgeht, wenn bisherige Formen des Zusammenlebens nicht mehr funktionieren.

### Kritische Lebensereignisse

In der Stressforschung spricht man von so genannten kritischen Lebensereignissen.

Normative Lebensereignisse sind solche, die in der Regel vorhersehbar und erwartbar sind. Darunter würde zum Beispiel der Schuleintritt eines Kindes oder die Geburt eines Kindes fallen. Nicht-normative Lebensereignisse sind Krankheit und Tod, wir können nicht vorhersehen, wann sie eintreten werden, und die Belastung ist daher größer.

Am massivsten sind epochal-spezifische Lebensereignisse. Sie werden durch historische Ereignisse bewirkt und betreffen nicht nur die eigene Familie, sondern auch andere Menschen. Dazu gehören Naturkatastrophen und Kriege. Hier ist die Belastung am größten, weil selbst die Menschen in der Nachbarschaft

oft nicht mehr helfen können, weil sie selbst betroffen sind.

Je nachdem, wie diese Lebensereignisse wahrgenommen werden, können sie in unterschiedlichem Ausmaß stressauslösend erlebt werden, man spricht dann von Stressoren.

### Familienstressoren

Wenn alle Familienmitglieder betroffen sind, bestehende Regeln des Zusammenlebens nicht mehr funktionieren bzw. sich so verändern, dass es für alle Mitglieder belastend ist, dann entsteht ein Ungleichgewicht, welches Anpassungsreaktionen erfordert. Das kann die Veränderung von Grenzen, Zielen, Interaktionsmustern, Rollen oder Werten sein.

Beispiele für Ereignisse, die nach Selbstauskünften von Familien als Familienstressoren gesehen werden, sind eheliche Probleme, innerfamiliäre Konflikte, der Zuwachs an nicht zu bewältigender Hausarbeit, Schwierigkeiten in der Schule, eine Schwangerschaft, Geburt oder Adoption, finanzieller Stress, beruflicher Stress, Übergänge in Familienstadien, Krankheit von Familienmitgliedern oder Freunden, der Verlust von Familienmitgliedern oder Freunden, die Kriminalisierung eines Familienmitgliedes.

### Stärkste Belastung und Veränderung

Die stärkste Belastung wird erlebt beim Übergang zur Elternschaft, in der Familie mit Jugendlichen, und wenn mehrere Stressoren gleichzeitig einwirken – dies bei so genannten Problemfamilien.

### Familiäre Stressbewältigung

Es gibt Bedingungen, die die Bewältigung von Stress erleichtern. Man spricht auch



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

von Bewältigungsressourcen. Dies sind die persönlichen Ressourcen einzelner Familienmitglieder wie Wohlstand, Bildungsniveau, gesundheitliches Wohlbefinden, Selbstwertgefühl, das Gefühl der persönlichen Kontrolle und die angemessene Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Weiters sind die internen Ressourcen des gesamten Familiensystems wichtig. Die Art und Weise der Organisation des Zusammenlebens und die Beziehungen zur Außenwelt beeinflussen, wie man mit Stress umgeht. Aber auch die Art der Unterstützung trägt zur Stressbewältigung bei. Welche inner- und außerfamiliäre Unterstützung gibt es, welche Art der sozialen und materiellen Unterstützung ist gegeben?

Besonders hilfreich ist es, wenn der „Stressor“ klar angenommen wird, wenn die ganze Familie dahintersteht und versucht, eine gemeinsame Lösung zu finden. Je besser und offener darüber gesprochen wird und je höher der Familienzusammenhalt ist, je flexibler auch die Partner mit ihren Rollen umgehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Stress gut bewältigt werden kann, und das Leben statt von Stress wieder von Gelassenheit geprägt ist.

Je höher der Familienzusammenhalt ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, so genannte Stressoren gut bewältigen zu können.

Foto: Shutterstock

