

# **SUPERVISION: Theorie - Praxis - Forschung**

## **Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift**

### **12 / 2003**

**Herausgegeben von:**

Univ.-Prof. Dr.Dr.Dr. **Hilarion G. Petzold**

Freie Universität Amsterdam, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf, Donau-Universität, Krems, Institut St. Denis, Paris

**In Verbindung mit:**

Univ.-Prof. Dr. phil. **Jörg Bürmann**, Universität Mainz

Dr. phil. **Wolfgang Ebert**, Dipl.-Sup., Dipl. Päd., Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

**Jürgen Lemke**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf

Prof. Dr. phil. **Michael Märtens**, Dipl.-Psych., Fachhochschule Frankfurt a.M.

Univ.-Prof. Dr. phil. **Heidi Möller**, Dipl.-Psych. Universität Innsbruck

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf

Prof. Dr. phil. **Alexander Rauber**, Fachhochschule Bern

Dr.phil. **Brigitte Schigl**, Zentrum für psychosoziale Medizin, Donau-Universität, Krems

Univ.-Prof. Dr. phil. **Wilfried Schley**, Universität Zürich

Dr. **Ingeborg Tutzer**, Bozen, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit

© **FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen.**

[www.fpi-publikationen.de/supervision](http://www.fpi-publikationen.de/supervision)

## **Hilflosigkeit, Kontrolle und Bewältigung - Kernkonzepte und Materialien für die Supervision**

Hans-Christoph Eichert<sup>1</sup>, Bonn, Hilarion G. Petzold<sup>2</sup>, Düsseldorf/Amsterdam

2003 b

<sup>1</sup> Aus dem Studiengang Supervision, Zentrum für IBT, Faculty of Human Movement Sciences, Free University Amsterdam

<sup>2</sup> Betreuer: Univ.-Prof. Dr.mult. Hilarion G. Petzold

## **1. Einleitung**

## **2. Theorie der erlernten Hilflosigkeit**

### 2.1. Ursprüngliche Fassung

*2.1.1. Experimentelles Design*

*2.1.2. Folgen der Hilflosigkeit*

*2.1.3. Alternativerklärungen*

### 2.2. Attributionstheoretische Umformulierungen der Theorie

*2.2.1. Attributionsdimensionen*

*2.2.2. Attributionsstile*

*2.2.3. Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit*

### 2.3. Hilflosigkeit und Reaktanz

*2.3.1. Theorie der Reaktanz*

*2.3.2. Integrierte Theorie*

### 2.4. Sekundäre Kontrolle

## **3. Streß, Kontrolle und Ressourcen**

### 3.1. Kognitives Streßmodell von LAZARUS

*3.1.1. Ursprüngliches Modell*

*3.1.2. Transaktionale Umformulierung*

### 3.2. Ressourcen, Kontrolle und Bewältigung

*3.2.1. Ressourcenkategorien*

*3.2.2. Ressourcen und Kontrolle*

*3.2.3. Kontrolle und Bewältigung*

## **4. Abschließende Bemerkungen**

## **5. Literatur**

## 1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit befaßt sich mit dem Konzept der erlernten Hilflosigkeit und seinen Weiterentwicklungen.

Zunächst wird das Konzept und verschiedene seiner Revisionen und Ergänzungen vorgestellt. Neben dem ursprünglichen Konzept werden die attributionstheoretischen Revisionen von ABRAMSON & SELIGMAN und MILLER & NORMAN dargestellt. Im weiteren Verlauf werden die Reaktanztheorie, die zunächst andere Vorhersagen zur Wirkung von Nicht-Kontingenz macht, sowie die integrierte Reaktanz - Hilflosigkeitstheorie von WORTMANN & BREHM erläutert. Den umfassendsten Integrationsversuch unternimmt FLAMMER, der mit seinem „Vier-Stufen-Modell der Kontrollstrategien“ versucht, das Konzept der sekundären Kontrolle von ROTHBAUM e.a. mit den o.g. Theorien zu verbinden. Hier ist die ursprüngliche Theorie der erlernten Hilflosigkeit Bestandteil eines Prozesses, der sich auf den Umgang mit nichtkontrollierbaren aversiven Reizen und den daraus resultierenden Folgen bezieht. Als solches ist es Konzepten der kognitiven Streßforschung sehr nahe.

Daher wird der Blick im dritten Abschnitt vor allem auf kognitiven Streßmodelle erweitert, in denen Kontrollfaktoren auf verschiedenen Ebenen eine wichtige Rolle spielen. In gewissem Sinne ist vor allem das transaktionale Streßmodell von LAZARUS das allgemeinere Modell hinsichtlich des Umgangs mit nicht-kontrollierbaren aversiven Ereignissen. Er legt in seiner revidierten Fassung vor allem Wert auf die Bewältigung, diesem Konzept mißt er größere Bedeutung zu als dem Streßkonzept. Bewältigung hat viel mit der Einschätzung eigener Kontrolle (i.S. des secondary appraisals, Selbstmodell) zu tun.

Inwieweit Kontrolle besteht hat wiederum viel mit dem Vorhandensein von und den Erfahrungen mit Ressourcen zu tun. Das Ressourcenkonzept spielt dementsprechend eine wichtige Rolle im Zusammenhang dem Entstehen generalisierter Kontrollerwartungen.

Im vierten Abschnitt werden die vorherigen Ausführungen zu Hilflosigkeit, Streß, Bewältigung und Ressourcen auf den supervisorischen Kontext bezogen. Es ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben von Supervision, Ressourcenpflege zu betreiben. Dabei kann Supervision einerseits selbst Ressource sein, andererseits geht es in Supervision um das Entdecken von Ressourcen und um deren Sicherung. Diese Prozesse beziehen sich sowohl auf SupervisandenInnen als auch auf KlientenInnen.

## 2. Theorie der erlernten Hilflosigkeit

### 2.1. Ursprüngliche Fassung

Die Theorie der erlernten Hilflosigkeit ist in ihrer ursprünglichen Form lerntheoretisch formuliert.

Die Theorie besagt, daß die häufige Erfahrung von Nicht-Kontingenz zwischen Verhalten und einem Ereignis zu gelernter Hilflosigkeit führen kann.

Hilflosigkeit ist auf die Überzeugung gegründet, daß das Eintreten eines bestimmten Ereignisses unabhängig von eigenem Verhalten ist, d.h. das Individuum stellt eine wirkliche oder vermeintliche Nicht-Kontingenz fest bzw. stellt eine wirkliche Kontingenz nicht fest.

Bereits in ihrer ursprünglichen Formulierung spielen also kognitive Elemente eine wichtige Rolle. Entscheidend ist die „kognitive Repräsentation der Nicht-Kontingenz“ sowie die „Erwartung zukünftiger Nicht-Kontingenz“.

#### 2.1.1. Experimentelles Design

Erlernte Hilflosigkeit wurde von SELIGMAN anhand eines triadischen Versuchsplanes an Hunden untersucht. Die sehr Versuchsplan sieht eine Lernphase unter drei verschiedenen Bedingungen und eine Testphase vor.

Folgende Lernbedingungen wurden in der **Lernphase** realisiert:

##### 1. Lernbedingung

In der Lernbedingung hatten die Hunde über die Dauer der Elektroschocks Kontrolle. Der Rost, auf dem die Hunde in ihrer shuttle-box standen, wurde in unregelmäßigen Abständen unter Spannung gesetzt. Die Hunde konnten die Schocks unterbrechen, wenn sie einen bestimmten Hebel drückten. Wenn sie das nicht taten, wurde der Schock nach einer bestimmten Zeit in jedem Fall unterbrochen.

Lerntheoretisch formuliert bestand in dieser Bedingung Kontingenz zwischen dem Verhalten der Hunde und der Dauer der Elektroschocks. Die Wahrscheinlichkeit des Ereignisses E (Ende des Elektroschocks) ist unter der Bedingung des Verhaltens V (Betätigung des Hebels) größer als ohne das Verhalten V:  $P(E/V) > P(E)$

##### 2. Hilflosigkeitsbedingung

Die Hunde dieser Bedingung hatten keine Kontrolle über die Dauer der Elektroschocks. Die Hunde in dieser Bedingung waren jeweils einem Hund aus der Lernbedingung zugeordnet (Yoking, Jochen). Sie erhielten die Schocks in dem gleichen Zeitrhythmus wie diese Hunde, konnten aber durch eigenes Verhalten keinen Einfluß ausüben. Die Dauer war von den Reaktionen der zugeordneten Hund abhängig.

Lerntheoretisch formuliert bestand in dieser Bedingung keine Kontingenz zwischen dem Verhalten der Hunde und der Dauer der Elektroschocks. Die Wahrscheinlichkeit des Ereignisses

nisses E (Ende des Elektroschocks) ist unter der Bedingung des Verhaltens V (Betätigung des Hebels) genauso groß als ohne das Verhalten V:  $P(E/V) = P(E)$

### 3. Vergleichsgruppe

Die Hunde der Vergleichsgruppe erhielten keinerlei Schocks.

In der **Testphase** (darauffolgender Tag) wurden alle Hunde einzeln getestet:

Einem Ton folgte im Abstand von 10 Sekunden ein Elektroschock. Diesem konnten die Hunde entgehen, wenn sie über eine Trennwand sprangen.

Die Hauptfrage der Untersuchung war, ob die Hunde die Vermeidungsreaktion der Testphase lernten, und ob die vorausgehenden Erfahrungen einen Einfluß auf das Lernen des Vermeidungsverhaltens hatte.

Die Ergebnisse der Experimente zeigten einen sehr klaren Unterschied zwischen den Hunden der „Hilflosigkeitsbedingung“ einerseits und den Hunden der „Lernbedingung“ bzw. der „Kontrollbedingung“ andererseits.

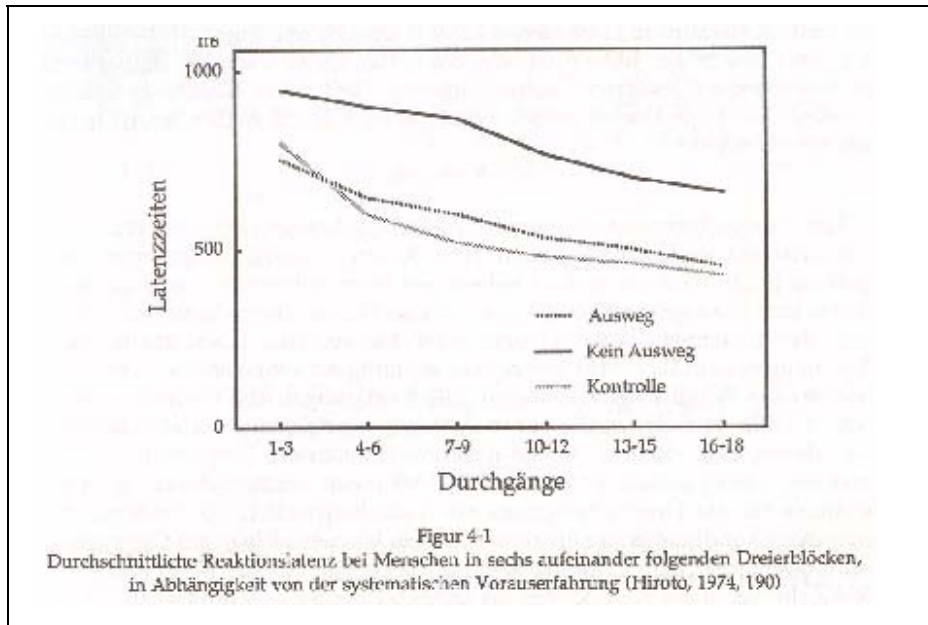
Bedingung	Durchschnittlicher Verbleib auf dem elektrischen Rost in Sekunden	% der Hunde, die 9 oder 10 mal den Rost nicht verließen	Durchschnittliche Anzahl des Verbleibens auf dem Rost
1: Lernbedingung	27.00	00.0	2.63
2: Hilflosigkeit	48.22	75.0	7.25
3: Vergleich	25.93	12.5	2.25

aus: FLAMMER 1990, S.57

Sowohl was den durchschnittlichen Verbleib auf dem geladenen Rost, als auch was die Prozentzahl der Hunde, die den Rost 9-10 mal nicht verließen, als auch was die durchschnittliche Anzahl des Verbleibens auf dem Rost anging, schnitten die Hunde der „Hilflosigkeitsbedingung“ deutlich schlechter ab. Sie lernten das Vermeidungsverhalten deutlich schlechter als die Hunde der anderen Bedingungen.

Experimente an Menschen erbrachten ähnliche Ergebnisse. In diesen Experimenten wurde nicht mit Elektroschocks sondern mit unangenehmen Geräuschen, störendem Licht bzw. Begriffsbildungsaufgaben gearbeitet.

In einer Experimentalserie von HIROTO & SELIGMAN (1975) konnte gezeigt werden, daß in allen Experimenten die Probanden der Hilflosigkeitsbedingung in der Testphase langsamer reagierten, als die Probanden der Auswegs- bzw. Kontrollbedingung. Darüberhinaus konnte in einem Experiment von HIROTO (1974) gezeigt werden, daß Hilflosigkeitserfahrung auf andere Aufgabenstellungen generalisieren können.



aus: FLAMMER 1990, S.59

Wie die Grafik verdeutlicht war die Reaktionszeit, bis ein durch ein Licht angekündigter unangenehmer Ton abgeschaltet wurde, in der Hilflosigkeitsbedingung durchweg länger als in allen anderen Bedingungen. Dabei war die Aufgabenstellung in der ersten Phase anders strukturiert als in der Testphase.

### 2.1.2. Folgen der Hilflosigkeit

Neben der Beeinträchtigung künftigen Lernens sind kognitive, emotionale und motivationale Folgen von erlernter Hilflosigkeit nachgewiesen worden.

In *kognitiver Hinsicht* bewirkt Hilflosigkeit die Unfähigkeit oder Behinderung der Fähigkeit, neue Zusammenhänge wahrzunehmen, die Lernfähigkeit wird eingeschränkt.

In *emotionaler Hinsicht* bewirkt Hilflosigkeit Furcht bis hin zu Resignation bzw. Depression. Je wichtiger der Bereich ist, desto stärker sind die emotionalen Folgen der Hilflosigkeit. Da die Angst selbst Bewältigungskapazität benötigt, beeinträchtigt sie im Folgenden die Aufgabenlösung, verstärkt also die kognitiven Folgen der Hilflosigkeit. (MIKULINCER 1989)

In *motivationaler Hinsicht* führt Hilflosigkeit schließlich zur Passivität. Da sowieso keine Kontingenz erwartet wird, sind Anstrengungen sowieso nutzlos.

### 2.1.3. Alternativerklärungen

Alternative Erklärungsversuche der Hilflosigkeitsfolgen setzen an verschiedenen Punkten an.

Die Erklärung von Hilflosigkeit als *Schockwirkung* setzt an der Tatsache an, daß die meisten experimentellen Belege auf der Nicht-Kontingenz aversiver Ereignisse aufbauen. Dementsprechend sei die aversive (Schock) Wirkung für die Folgen entscheidend. Zwar konnte das Eintreten von Hilflosigkeitssymptomen auch in Zusammenhang mit unkontrollierbaren angenehmen Ereignissen festgestellt werden, aber es dürften in dem Falle sicherlich weniger rasch zu einem Hilflosigkeitssyndrom mit allen Folgen kommen (vgl. FLAMMER 1990, S.64 f.)

Hilflosigkeit ist auch nicht mit *gelernter Passivität* gleichzusetzen, da gelernte Passivität das Lernen neuer Reaktionen nicht beeinträchtigt, gelernte Hilflosigkeit aber sehr wohl.

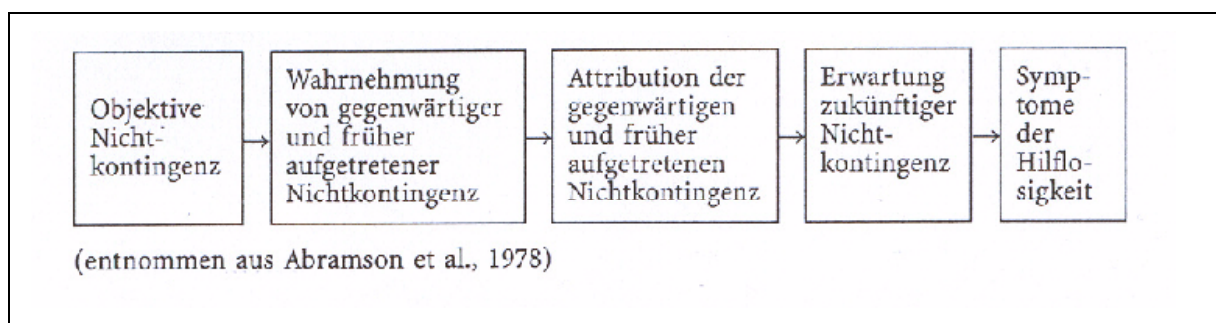
Daß Hilflosigkeit nichts anderes sei, als die *Extinktion* vorher gelernten Verhaltens, wirft verschiedene Probleme auf. Einerseits können hilflose gemachte Tiere nur schwer Verhaltensweisen wiedererlernen, was bei extinguierten Verhaltensweisen eigentlich kein Problem sein dürfte. Zum anderen wirkt Immunisierung gegen das Entstehen von Hilflosigkeit (Verhindert also Extinktion in Hilflosigkeitsexperimenten).

Auch andere Erklärungsansätze (*Interferenz inkompatibler motorischer Reaktionen, konditionierte Nicht-Aufmerksamkeit und Strategiedefizit*) können Hilflosigkeitseffekte nicht oder nur unvollständig erklären.

Zusammenfassend kann daher festgestellt werden, daß die Theorie der erlernten Hilflosigkeit im wesentlichen experimentell bestätigt werden konnte und als eigenständiges Phänomen von anderen Phänomenen abgrenzbar ist.

## 2.2. Attributionstheoretische Umformulierung der Theorie

Die attributionstheoretische Umformulierung der Theorie (ABRAMSON; SELIGMAN, TEASDALE 1978, ABRAMSON, GARBER, SELIGMAN 1980) nimmt Konzepte von HEIDER, ROTTER und WEINER mit auf. Zwar waren schon im ursprünglichen Konzept kognitive Elemente Bestandteil der Theorie (kognitive Repräsentationen von Kontingenzen),



diese Elemente wurden jetzt jedoch entsprechend der allgemeinen Erfahrung, daß kognitive Repräsentanzen nicht der Realität entsprechen müssen, um attributionstheoretische Annahmen erweitert.

aus: FINCHAM, HEWSTONE 2002, S.253

Zwischen der Wahrnehmung von Nicht-Kontrolle und der Generalisierung treten komplexe Attributionsprozesse, die sich auf die Dimensionen Internalität, Stabilität und Globalität beziehen.

Darüberhinaus wird angenommen, daß Hilflosigkeit neben motivationalen, emotionalen und kognitiven Auswirkungen auch Auswirkungen auf das *Selbstwertgefühl* hat.

### 2.2.1. Attributionsdimensionen

Die *Internalitätsdimension* sagt etwas darüber aus, ob die Hilflosigkeit als persönlich (intern) oder universell (extern) attribuiert wird.

Persönliche (intern attribuierte) Hilflosigkeit läßt den Weg der indirekten Kontrolle offen, da ein Ereignis nicht prinzipiell sondern eben nur persönlich als unkontrollierbar erlebt wird, universelle Hilflosigkeit geht davon aus, daß ein Ereignis überhaupt nicht kontrollierbar ist.

Interne Attribution wird durch die scheinbare Aufgabenschwierigkeit und durch dritte Personen beeinflusst. Die Nicht-Kontrollierbarkeit leichter Aufgaben (definiert über die scheinbare Anzahl der „Aufgabenlöser“) führt eher zu dem Gefühl, zu der „Minderheit der Versager“ zu gehören und begünstigen interne Attributionen der Nicht-Kontrolle. Im umgekehrten Fall werden eher externe Attributionen begünstigt. Die Unterteilung von interner bzw. externer Zuschreibung basiert also auf sozialen Vergleichsprozessen.

Interne Attribution wirkt sich negativ auf das Selbstwertgefühl i.S. von persönlichem Versagen aus, während externe Attribution weniger Auswirkungen diesbezüglich hat und leichter zu ertragen zu sein scheint. Schließlich beeinflusst die vorausgehende Attribution zukünftige Erwartungen. Vorhergehende externe Attribution (universelle Hilflosigkeit) führt dazu, daß nachfolgende Erfolge eher als Zufall gesehen werden.

Die *Stabilitätsdimension* sagt etwas aus über die Dauer der Hilflosigkeit. Stabile Attributionen führen zu chronischer Hilflosigkeit, bei labiler Attribution ist nur vorübergehende Hilflosigkeit zu erwarten.

Stabile interne Attributionen sind Attributionen auf nicht veränderbare interne Faktoren wie z.B. Intelligenz oder Körpergröße. Labile interne Attributionen beziehen sich auf beeinflussbare interne Faktoren wie z.B. Müdigkeit, Faulheit oder Verletzungen.

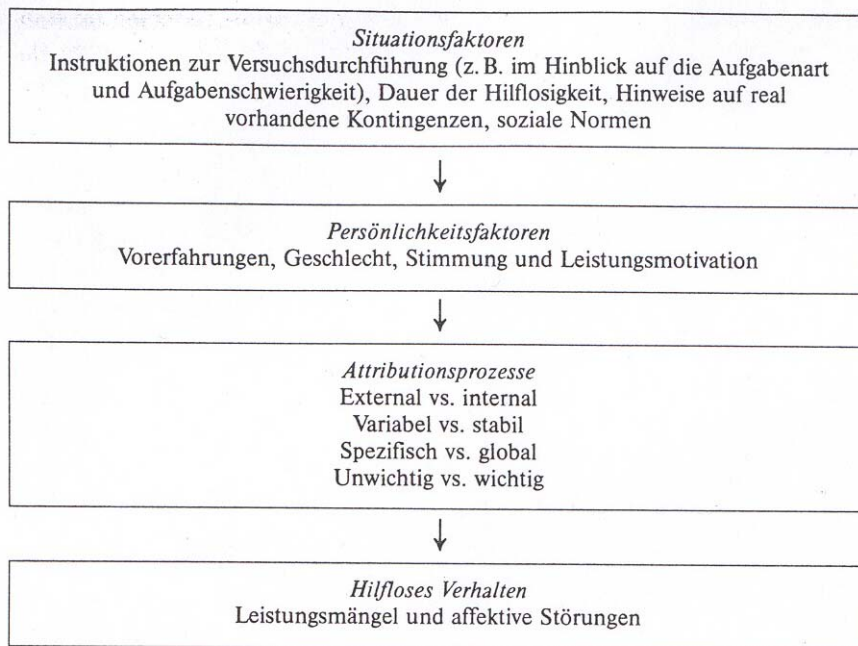
Stabile externe Faktoren sind z.B. die Aufgabenschwierigkeit oder Fähigkeiten eines Gegners. Labile externe Faktoren sind z.B. Zufall, Wetter etc.

Die *Globalitätsdimension* schließlich sagt etwas über die Bereichsspezifität von Hilflosigkeit aus. Bei spezifischer Attribution generalisiert die Hilflosigkeitserwartung auf weniger Bereiche als bei globaler Attribution.

Ebenfalls wichtige Dimensionen hinsichtlich der Auswirkungen von Hilflosigkeit sind die Einschätzung der grundsätzlichen Veränderbarkeit von Bedingungen (indirekte Kontrolle) sowie die Wichtigkeit des Zielbereichs. Insbesondere die Wichtigkeit des als unkontrollierbar erlebten Bereichs hat Auswirkungen auf das Ausmaß der Folgen der Hilflosigkeit. Unwichtige Bereiche weniger Auswirkungen als wichtige Bereiche.



MILLER & NORMAN (1979) führen in ihrer Reformulierung, die ebenfalls attributionstheoretisch akzentuiert ist, zusätzlich eine Spezifizierung der Situationsfaktoren (Instruktionen zur Versuchsdurchführung, Dauer der Hilflosigkeit, Hinweise auf real vorhandene Kontingenzen, soziale Normen) sowie der Persönlichkeitsfaktoren (Vorerfahrungen, Geschlecht, Stimmung, Leistungsmotivation) ein. Zusätzlich zu den o.g. Attributionsdimensionen führen sie die Dimension der Wichtigkeit ein. Bezüglich des hilflosen Verhaltens differenzieren sie Leistungsmängel und affektive Störungen.



aus: PETERMANN 1986, S.219

### 2.2.2.. *Attributionsstile*

Entsprechend der individuellen Erfahrungen und aufgrund kognitiver Gewohnheiten bilden sich nach SELIGMAN Tendenzen bei Menschen heraus, verschiedenartige Ereignisse ähnlich zu erklären. Hieraus entstehen intraindividuell konsistente aber interindividuell unterschiedliche Attributionsstile. Als Dimensionen werden hierbei Internalität, Globalität und Stabilität angenommen.

In verschiedenen Untersuchungen konnten diese Stile nachgewiesen werden. Allerdings ist nur von einer mittleren intraindividuellen Generalisierbarkeit über verschiedene Lebensbereiche auszugehen.

### 2.2.3. *Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit*

Hoffnungslosigkeit wird als *Speziellfall der Hilflosigkeit* definiert. Hoffnungslosigkeit liegt vor, wenn ein unangenehmes Ereignis sicher auftritt ( $p(E)=1$ ) oder ein angenehmes Ereignis sicher nicht auftritt ( $p(E)=0$ ).

Darüberhinaus muß die Hilflosigkeit *universell (extern), stabil und global* attribuiert sein. D.h. das Ereignis ist prinzipiell unkontrollierbar (auch nicht sekundär), die Nicht-Kontrolle ist zeitlich überdauernd und die Nicht-Kontrolle ist auf weite Bereiche (globale Ereignisklassen) generalisiert.

Diese Attributionskonstellation wird auch mit Depression in Verbindung gebracht. Hoffnungslosigkeit wird als hinreichende nicht aber notwendige Bedingung für die Entstehung von Depressionen angesehen.

### **2.3. Hilflosigkeit und Reaktanz**

Eine weitere Ergänzung und Reformulierung hat die Theorie der erlernten Hilflosigkeit durch die Integration von Reaktanztheorie und Hilflosigkeitstheorie erfahren.

Hierdurch werden verschiedene Phasen bei der Entstehung von erlernter Hilflosigkeit unterschieden.

#### *2.3.1. Theorie der Reaktanz*

Die Reaktanztheorie geht von dem grundsätzlichen Bedürfnis von Menschen aus, Freiheit zu haben und Freiheit zu bewahren. Die Theorie der Reaktanz macht daher bezüglich der Reaktion auf die Unkontrollierbarkeit von Ereignissen eine andere Aussage als die Theorie der erlernten Hilflosigkeit.

Nach der Theorie der Reaktanz führt Freiheitseinschränkung (Kontrollentzug) zunächst zu vermehrten Versuchen, die Kontrolle wiederzuerlangen, und nicht zu hilflosem Rückzug.

WORTMANN & BREHM führen 4 Klassen von Reaktanzverhaltensweisen auf, die in der Folge von Freiheitseinschränkungen auftreten können:

##### *1. Höherbewertung unkontrollierbarer Ereignisse*

Die Attraktivität von Gegenständen oder Verhaltensweisen steigt, wenn die freie Verfügbarkeit eingeschränkt ist.

##### *2. Konzentration und vermehrte Anstrengung*

Ist die Ausübung von Freiheit erschwert, führt das zu vermehrten Anstrengungen, diese Verhaltensweise bzw. die eingeschränkte Alternative zu wählen.

##### *3. Stellvertretender Trotz*

Steht eine Alternative tatsächlich nicht zur Verfügung (totale Einschränkung), führt das zu Trotzhandlungen. Man zeigt symbolhaft, daß man die Freiheit nicht weggegeben hat.

##### *4. Angriff*

Eingeschränkte Freiheit kann zu aggressiven Verhaltensweisen führen i.S. von kompensatorischer Kontrolle. Zerstörung, Drohung oder Angriff ist eine Kontrollererfahrung, die ggfs. große psychohygienische Bedeutung hat, insbesondere bei der Erfahrung chronischer Wirkungslosigkeit.

Bei der Auslösung von Reaktanz sind folgende Situationsparameter wichtig:

### 1. *Freiheitserwartung*

Entscheidend ist nicht die objektive Freiheitserwartung sondern das Maß der subjektiv erwarteten Freiheit. Wenn ein hohes Maß an Freiheit antizipiert wurde, führt Freiheitseinschränkung eher zu Reaktanz als bei geringer erwarteter Freiheit.

### 2. *Ausmaß der Bedrohung*

Je stärker die Freiheit eingeschränkt ist, desto stärker ist die Reaktion darauf. Am stärksten sind Reaktanzverhaltensweisen bei völlig eingeschränkter Freiheit.

### 3. *Subjektive Wichtigkeit*

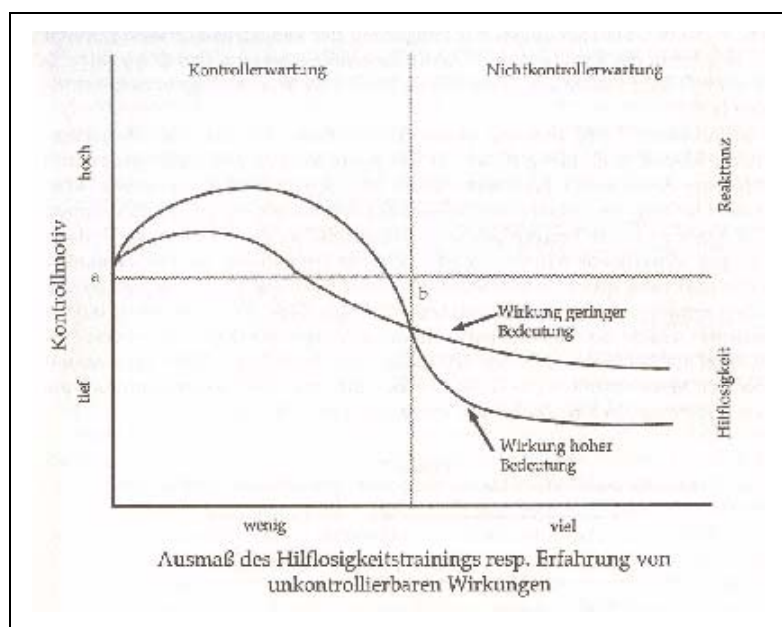
Je wichtiger die eingeschränkte Freiheit ist, desto stärker führt die Einschränkung zu Reaktanzverhalten.

### 4. *Implikative Bedeutung*

Wichtig ist schließlich die implikative Bedeutung. Einschränkungen können an sich nicht wichtig sein, aber der Anfang von anderen wichtigen Freiheitseinschränkungen sein. Sie haben dann implikative Bedeutung und führen so zu verstärkten Reaktanzverhaltensweisen.

## 2.3.2. *Integriertes Reaktanz-Hilflosigkeit-Modell (WORTMANN, BREHM)*

Die integrierte Modell geht davon aus, daß Reaktanz und Hilflosigkeit zwei zeitlich aufeinander folgende Phänomene sind.



aus: WORTMANN & BREHM 1975, S 309 (nach FLAMMER 1992, S.131)

Als Reaktanz bezeichnet man den unmittelbar auf eine Unkontrollierbarkeitsbedingung eintretenden Zustand von „Widerstand“, Ärger oder Wut.

Besteht die Unkontrollierbarkeitsbedingung weiter, nachdem die Widerstandsphase durchlaufen ist, entsteht Hilflosigkeit.

Wichtige Faktoren sind in beiden Fällen einerseits die Kontrollerwartung und andererseits die Wichtigkeit der Kontrolle.

Je wichtiger die Kontrolle ist und je stärker die Kontrollerwartung ist, desto stärker ist die Reaktanz und später die Hilflosigkeit. Bei geringer Wichtigkeit und geringer Kontrollerwartung sind Reaktanz und später Hilflosigkeit weniger stark ausgeprägt.

## 2.4. Sekundäre Kontrolle

Eine weitere Ergänzung der Theorie der erlernten Hilflosigkeit stammt von FLAMMER, der das Konzept der sekundären Kontrolle von ROTHBAUM, WEISZ und SNYDER zwischen der Reaktanz und Hilflosigkeit als weitere Stufe annimmt.

<b>1. Direkte Kontrolle</b>
<b>2. Reaktanz</b> <i>ex aequo: Indirekte Kontrolle</i>
<b>3. Sekundäre Kontrolle</b>
<b>4. Kontrollverlust/Kontrollverzicht</b>

aus: FLAMMER 1990, S.154

Das Konzept der sekundären Kontrolle besagt, daß der Verlust der primären Kontrolle nicht unmittelbar mit Kontrollverlust und Hilflosigkeit gleichzusetzen ist. Es wird vielmehr davon ausgegangen, daß man zunächst versucht, ein befriedigendes Verhältnis zwischen Individuum und Welt dadurch herzustellen, daß man sich selbst bzw. seine Ansprüche zu verändern.

Damit handelt es sich bei dem Konzept der sekundären Kontrolle nicht mehr um ein Kontrollkonzept im eigentlichen Sinne, sondern eher um ein kognitives Dissonanz- bzw. Balancekonzept bzw. um ein Zufriedenheitskonzept.

ROTHBAUM e.a. unterscheiden vier grundlegende Typen sekundärer Kontrolle.

*Prädiktive Kontrolle* dient der Vermeidung von Enttäuschungen. Bei der prädiktiven Kontrolle werden die Erwartungen von Kontrolle soweit herabgesetzt, daß später keine Enttäuschung aufkommen kann. Diese Form der sekundären Kontrolle wird hauptsächlich von mißerfolgsängstlichen Menschen eingesetzt.

*Illusionäre Kontrolle* ist die Einbildung von Kontrolle, obwohl tatsächlich keine Kontrolle besteht. Diese Art der Kontrolle ist z.B. bei Menschen gegeben, die sich auf der Seite des

glücklichen Zufalls wännen. Insbesondere bei Menschen mit Tendenz zur externen Attribution ist diese Art der sekundären Kontrolle zu finden.

*Vikarisierende Kontrolle* besteht in der Vorstellung, Menschen, die Kontrolle haben, kontrollieren zu können. Im Gegensatz zu indirekter Kontrolle besteht aber tatsächlich keine Kontrolle.

*Interpretative Kontrolle* entsteht durch Umdeutung der Realität mit dem Ziel, im Nachhinein Kontrolle zu attribuieren. (z.B. Umdeutung negativer Ereignisse ins Positive, „unbewusster Wille“)

### **3. Streß, Kontrolle und Ressourcen**

Die Konzepte der erlernten Hilflosigkeit und ihre Erweiterungen erklären die Folgen von Nicht-Kontingenz zwischen Verhalten und insbesondere aversiven Ereignissen, wobei diese Folgen durch verschiedene intervenierende Variablen moderiert werden.

Damit besteht eine begriffliche Nähe zu streßtheoretischen Ansätzen, insbesondere zu beziehungsorientierten Konzepten in der kognitiven Streßforschung, die die Person als aktiv handelndes Individuum in das Streßgeschehen miteinbeziehen. Dabei werden Streßreize, Streß, Streßreaktion und Streßfolgen als Stationen eines allgemeinen Ablaufschemas untersucht. Subjektive Bewertungsprozesse spielen auf allen Ebenen dieses Prozesses eine wichtige Rolle.

#### **3.1. Kognitives Streßmodell von LAZARUS**

Insbesondere die kognitiven Streßmodelle von LAZARUS spielen in unserem Zusammenhang eine wichtige Rolle, da diese vor allem auf den Bewältigungsaspekt eingehen.

##### *3.1.1. Ursprüngliches Modell*

LAZARUS definiert den Begriff Streß beziehungsorientiert als „...jedes Ereignis, in dem innere und äußere Anforderungen (oder beide) die Anpassungsfähigkeiten eines Individuums, eines sozialen Systems oder eines organischen Systems beanspruchen oder übersteigen.“ (LAZARUS, LAUNIER (1981), S.226)

Das allgemeine Ablaufschema des ursprünglichen Modells sieht eine Folge von subjektiven Bewertungsprozessen einer Bedrohung und deren Bewältigung vor.

Im *primary appraisal* wird die Bedrohlichkeit einer Situation bewertet, wobei die Interaktion von Stimulusaspekten (Stimulusstärke, Mehrdeutigkeit, Unmittelbarkeit etc.) und Personenaspekte (motivationale Merkmale, intellektuelle Fähigkeiten, Erwartungen etc.) für die Entscheidung, ob eine Situation als streßrelevant bewertet wird, ausschlaggebend ist. Wird die Situation als bedrohlich bewertet, folgt ein zweiter Bewertungsprozess.

Im *secondary appraisal* erfolgt die Bewertung verfügbarer Umgangsmöglichkeiten mit einer als bedrohlich bewerteten Situation, wobei sowohl die Maßnahmen selbst als auch deren Folgen beurteilt werden. Auch hier spielt die Interaktion von Stimulusaspekten (Lokalisierbar-

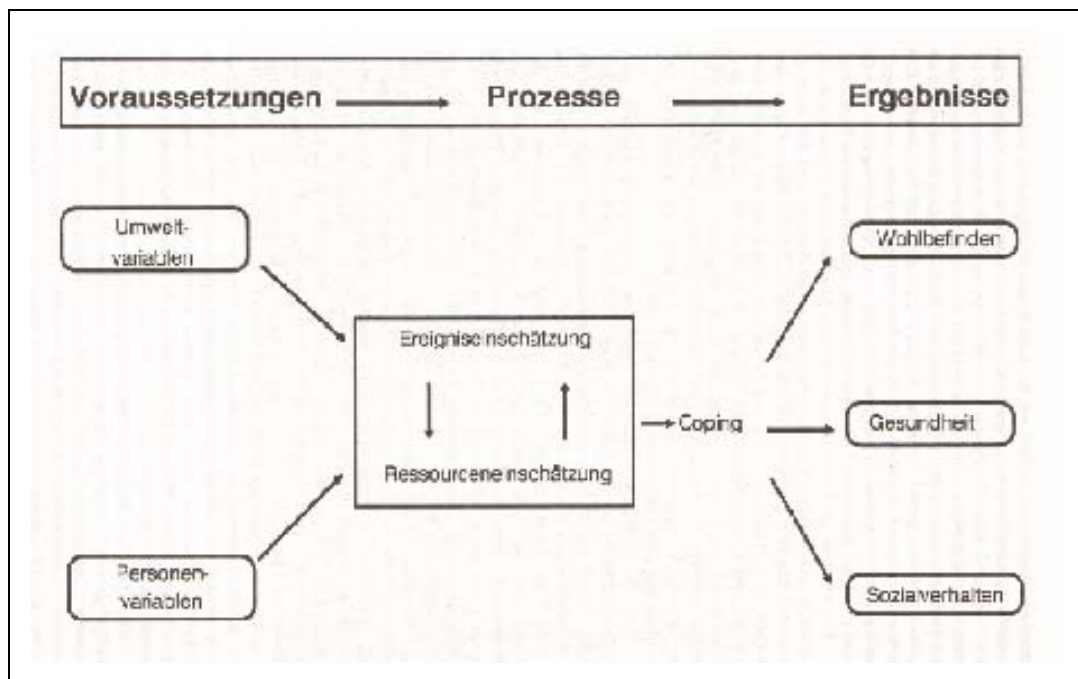
keit der Gefahrenquelle, Ausführbarkeit alternativer Maßnahmen, situative Zwänge) und Personenaspekten (Motivationsmuster, Ich-Stärke, Impulskontrolle, Angstabwehr allgemeine Einstellungen etc.) eine Rolle.

Als Beantwortungsmuster stehen grundsätzlich zwei Verhaltensklassen zur Verfügung. Die direkten Aktionsmuster bestehen aus Flucht bzw. Angriff, intrapsychische Prozesse (Aufmerksamkeitsveränderungen, Umbewertungen etc.) spielen eine Rolle, wenn keine direkte Einwirkungsmöglichkeit besteht.

Im abschließenden Reappraisal werden die Ergebnisse des Bewältigungsvorganges neu bewertet, wobei bei ungünstigem Ausgang der Prozeß wieder von vorne einsetzt.

### 3.1.2. Transaktionale Umformulierung

Die reformulierte Theorie ist in transaktionale Termini gefaßt, es werden Beziehungen zwischen Person und Umwelt untersucht. Im Gegensatz zur interaktionalen Sichtweise gehen die transaktionalen Begriffe über die darin eingeschlossenen Personen- und Umweltvariablen hinaus. Dies betrifft insbesondere die Kategorien Schädigung/Verlust, Bedrohung und Herausforderung, die als transaktionale Begriffe zu eigenen Analyseeinheiten werden.



aus: SCHWARZER 2000, S.16

Im Rahmen des *primary appraisal* (nach SCHWARZER: Situationsmodell, Ereigniswahrnehmung) wird die Bedeutsamkeit jeder Person-Umwelt-Transaktion überprüft und hinsichtlich der Kategorien *irrelevant*, *positiv*, *streßrelevant* eingestuft. Streßrelevante Bewertungen werden weiter differenziert nach den Kategorien *Schädigung/Verlust* (eingetretener Schaden), *Bedrohung* (antizipierter Schaden) und *Herausforderung* (antizipierte Bewältigung).

Das *secondary appraisal* (nach SCHWARZER: Selbstmodell, Ressourcenwahrnehmung) dient der Bewertung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. Maßgeblich für die Auswahl

von Bewältigungsstrategien sind hierbei der *Grad der Ungewißheit des Ereignisses* (hohe Ungewißheit führt zu Informationssuche bzw. zu intrapsychischen Prozessen), *der Grad der bewerteten Bedrohung* (starke Bedrohung führt zu primitiven Bewältigungsformen), *das Vorhandensein von Konflikten* (Konflikte begünstigen intrapsychische Prozesse) sowie der *Grad der Hilflosigkeit* (Hilflosigkeit führt zu Passivität). Darüberhinaus spielen *Persönlichkeitsfaktoren* wie Überzeugungssysteme, Intelligenz, neurotische Dispositionen und Erfahrung eine wichtige Rolle.

Hinsichtlich des Bewältigungsverhaltens selbst wird in der reformulierten Fassung zunächst nach den Funktionen *Emotionsregulierung* (palliativ) und *Problemlösung* (instrumentell) unterschieden. Weitere Differenzierungen betreffen die *zeitliche Orientierung* (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft), den *thematischen Charakter* sowie den *instrumentellen Schwerpunkt* (Selbst, Umwelt).

Hinsichtlich der Bewältigungsformen wird unterschieden in *Informationssuche*, *direkte Aktion*, *Aktionshemmung* und *intrapsychische Bewältigungsformen*. Insbesondere in der reformulierten Fassung der Streßtheorie legt LAZARUS großen Wert auf die Bewältigung von Streß, der er größere Bedeutung beimißt als dem Streß selbst. Die Auswahl von Bewältigungsstrategien ist abhängig von der Beurteilung ihrer Effizienz, die wiederum abhängig ist von der sekundären Einschätzung (Selbstmodell).

### **3.2. Ressourcen, Kontrolle und Bewältigung**

Bei der Beurteilung von Effizienzen von Bewältigungsmöglichkeiten dürften aber vorhandene Ressourcen und Potentiale, die zur Bewältigung schwieriger Situationen eingesetzt werden können, und deren subjektive Wahrnehmung und Einschätzung von großer Bedeutung sein: Wenn mir die körperliche Fitness für einen Kampf mit einem Aggressor als Ressource nicht zur Verfügung steht bzw. ich dieses so wahrnehme, wäre direkte Aktion i.S. von Angriff keine effiziente Bewältigungsstrategie der Situation.

Ressourcen sind materielle oder mentale eigene oder fremde Mittel sein, die einer Person zur Verfügung stehen und die bei der Bewältigung von Streßsituationen eingesetzt werden können.

Umfassender definiert PETZOLD nutzbare Ressourcen als "...alle im „*Ressourcenreservoir*“ eines Systems (Person, Gruppe, Organisation) vorhandenen *materiellen* Bestände (Geld, Maschinen) und *mentalen* Bestände (Kenntnisse, Wissensvorräte), welche in *interne* (z.B. Kontrollüberzeugungen, Kompetenzen/Fähigkeiten, Performanzen/Fertigkeiten) und *externe* (z.B. Informationen von Kollegen, Freunden, Sozialagenturen) differenziert werden. Sie können als „*Eigenressourcen*“ im Zugriff des Systems stehen oder als „*Fremdressourcen*“ von anderen Systemen bereitgestellt werden. *Ressourcengebrauch* setzt voraus, daß Ressourcen vom System (d.h.dem Subjekt, dem Team, der Organisation) wahrgenommen werden (*perception*), basal qualifiziert werden (*marking*) und aufgrund funktionaler emotiver Bewertungsprozesse (*valuation*) und kognitiver Einschätzungsprozesse (*appraisal*) als *verfügbare Ressourcen* eingestuft werden, so daß sie zugänglich und mobilisierbar sind (*resourcing*) und faktisch in möglichst optimaler Weise genutzt werden (*acting*).“ (PETZOLD 1997k, S.447f.)

#### *3.2.1. Ressourcenkategorien*

Bereits bei FRESE (1977) sind Faktoren wie vorberufliche Sozialisation, genetisches Potential, allgemeiner Lebenszusammenhang Solidarität und Klassenbewusstsein die ihrerseits Parallelen zum Ressourcenbegriff haben, wichtige modifizierende Faktoren bei der Entwicklung generalisierter Kontrolleinstellungen.

In seiner Theorie der Ressourcenerhaltung, die eine Weiterentwicklung der Streßtheorie von LAZARUS darstellt, unterscheidet HOBFOLL (1988) als Ressourcenkategorien

- *Gegenstände* (Nahrung, Kleidung, Wertsachen etc.)
- *Bedingungen* (nicht-materielle Streßressourcen wie Status, berufliches Fortkommen etc.)
- *Persönlichkeitsmerkmale* (Intelligenz, Geschick, Optimismus etc.)
- *Energien* (Hilfsressourcen wie Geld, Zeit, Wissen etc.)

die wertvoll und nützlich erscheinen.

PETZOLD (1998) unterscheidet in Zusammenhang mit Ressourcenassessment und Ressourcenberatung als heuristische Basiskategorien

- *personale Ressourcen* (Gesundheit, Vitalität, Intelligenz, Bildung, Willenskraft etc.),
- *soziale Ressourcen* (Familie, Freunde, Kolleginnen, Beziehungen etc.),
- *materielle Ressourcen* (Haus- und Grundstücksbesitz, Geld, Wertpapiere etc.)
- *professionelle Ressourcen* (berufliche Position, formelles Portofolio, berufliches Fachwissen, Berufserfahrung, Mitarbeiterkompetenz, Geschäftsbeziehungen etc.).

Diese Basiskategorien werden weiter hinsichtlich verschiedener Klassen und Valenzen differenziert.

### 3.2.2. Ressourcen und Kontrolle

Das Selbstmodell nach SCHWARZER (oder secondary appraisal) ist von den zur Verfügung stehenden Ressourcen abhängig.

In den Begriffen der Kontrolltheorien ausgedrückt ist das Ausmaß der subjektiv wahrgenommenen prinzipiellen Kontrollierbarkeit von Stressoren wesentlich von den zur Verfügung stehenden (und wahrgenommenen) Ressourcen abhängig sein.

Je weniger Ressourcen zur Verfügung stehen, desto mehr nimmt auch das Maß an Kontrolle bzw. wahrgenommener Kontrolle ab. Je mehr Ressourcen zur Verfügung stehen, desto mehr nimmt das Ausmaß an Kontrolle bzw. wahrgenommener Kontrolle zu.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist der Aspekt sehr subjektiven Wahrnehmung und Bewertung von Ressourcen. „Natürlich sind nur Ressourcen „nutzbar“, die bewußt und/oder teilweise unbewußt als „verfügbar“ erlebt werden. (...) Nicht alle „objective resources“, also faktisch vorhandenen und damit potentiell nutzbaren Ressourcen, im Ressourcenreservoir sind deshalb „perceived resources“ und damit als kognitiv-repräsentierte verfügbar.“ (PETZOLD 1998, S.364)



Die Einschätzung von Ressourcen ist kontextspezifisch, sie dürfte bereichsspezifisch und situationsspezifisch variieren, denn nicht jede Ressource hat in jeder Situation die gleiche Bedeutung.

Die Wahrnehmung und Bewertung von Ressourcen ist darüber hinaus auch von den bisherigen Erfahrungen mit ihrer Nutzung abhängig ist, sie ist vor dem Hintergrund kontinuierlicher Erfahrungen zu sehen. Werden die Ressourcen aufgrund von vorgängigen Erfahrungen schlechter eingeschätzt, ändert sich indirekt auch das gesamte Selbstmodell.

### *3.2.3. Kontrolle und Bewältigung*

Die Auswahl von Bewältigungsversuchen ist vom Ausmaß der subjektiv wahrgenommenen Kontrolle, die durch subjektiv wahrgenommene Ressourcen unterfüttert ist, abhängig.

Entsprechend der im zweiten Abschnitt erörterten theoretischen Vorstellungen führt ein hohes Maß an subjektiv wahrgenommener Kontrolle (i.S. des Selbstmodells) eher zu direkten Kontrollversuchen (Bewältigungsversuchen), die im Mißerfolgsfall zu einer Bedrohung führt und vermehrte (indirekte) Kontrollversuche i.S. der Reaktanz zur Folge hat.

Im weiteren Verlauf spielen sekundäre Kontrollversuche eine Rolle (i.S. von Umbewertungen) bevor es zum Kontrollverlust oder-verzicht kommt, der mit der Aufgabe von Bewältigungsversuchen einhergeht.

Die Abläufe können in Abhängigkeit von Vorerfahrungen unterschiedlich verlaufen. Wenn von vorn herein eine geringe Selbstwirksamkeitseinschätzung besteht, entwickeln sich Kontrollverzicht und Hilflosigkeitssymptome eher, als wenn die Selbstwirksamkeitseinschätzung relativ hoch ist.

Außerdem besteht eine Rückwirkung des Bewältigungserfolgs auf die Ressourcenbewertung und die Entwicklung zukünftiger Kontrollüberzeugungen. Die Bildung generalisierter Erwartung macht es überflüssig, jedesmal erneut alle Kontrollversuchsstadien durchzugehen.

## **4. Abschließende Bemerkungen**

Die hier dargestellten Theorien stellen wichtige Modelle dar, die den Zusammenhang zwischen Streß und Beeinträchtigungen im Wohlbefinden bis hin zu Krankheiten erklären können. Dies gilt natürlich insbesondere für den Bereich Depression.

Anhand der theoretischen Entwicklung wird aber deutlich, daß die Zusammenhänge zwischen Belastungssituationen und Belastungsfolgen (z.B. Hilflosigkeit) keine einfachen Reiz-Reaktionsbeziehungen sind, wie es vielleicht die ersten Experimente zur erlernten Hilflosigkeit nahelegen scheinen.

Erlernte Hilflosigkeit ist ein mögliches Ergebnis nach einer Kette von Zwischenschritten. Wie die kognitive Streßforschung zeigt, sind vielmehr eine Reihe von komplexen Wahrnehmungs und Attributionsprozessen zwischen belastenden Bedingungen oder Ereignissen und ihren Folgen angesiedelt, die das Geschehen beeinflussen. Diese Prozesse beziehen sich so-

wohl auf Bewertung der Konstellation der Ereignisse als auch die Bewertung der Bewältigungskompetenz der Person. Erst das Ergebnis dieser Prozesse bestimmt die Reaktionen auf Streßbedingungen. Deren Wirksamkeit (oder Unwirksamkeit) hat wiederum Rückwirkungen auf die Einschätzung der eigenen Bewältigungskompetenz (Kontrollerwartung).

Ob also Streßbedingungen Auswirkungen haben, ist nicht zuletzt davon abhängig, wie eine Person ihre Bewältigungsmöglichkeiten einschätzt, wie ausgeprägt die Kontrollüberzeugung (Selbstmodell) ist. Hierfür sind Ressourcen auf unterschiedlichen Ebenen von großer Bedeutung. Entsprechend ist die Ressourcenentwicklung und Ressourcenpflege ein wichtiger Ansatzpunkt bei der (präventiven) Streßbewältigung.

Supervision setzt hier keineswegs nur im Bereich der Bewältigung von Belastungen an, sondern kann präventiven Charakter haben.

Supervision selbst kann für den/die SupervisandenIn eine externe Ressource im Sinne sozialer und professioneller Unterstützung darstellen. Indirekt dürfte sich sein Vorhandensein im Sinne systemischer Resonanzen auch auf die KlientenInnenebene auswirken.

Supervision sollte darüberhinaus ein Instrument zur Entwicklung von Ressourcen sein. Dies insbesondere im Bereich der Entwicklung professioneller Kompetenzen.

Auch hinsichtlich der Entwicklung externer Ressourcen ist Supervision bedeutsam, hier insbesondere bei der Teamsupervision und-entwicklung.

Auf allen Ebenen geht es dabei sowohl um die Neuentwicklung von Kompetenzen und Ressourcen als auch um die Neu-oder Umbewertung von Ressourcen: Potentiell nutzbare Ressourcen müssen zu wahrgenommenen und positiv bewerteten Ressourcen werden, denn nur so sind sie auch wirksame und einsetzbare Ressourcen, die positive Auswirkungen auf die Einschätzung eigener Selbstwirksamkeit haben.

## 5. Literatur

- FINCHAM, F., HEWSTONE, M. (2002) Attributionstheorie und-forschung - Von den Grundlagen zur Anwendung. In STROEBE, Wolfgang, JONAS, Klaus, HEWSTONE, Miles, Hg. (2002) Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, S. 215 - 263
- FLAMMER, August (1990) Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit: Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber
- FRESE, Michael (1977) Psychische Störungen bei Arbeitern. Zum Einfluss von gesellschaftlicher Stellung und Arbeitsplatzmerkmalen. Salzburg
- LAZARUS, R.S., LAUNIER, R. (1981) Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt, in: NITSCH, J.R. Hrsg. (1981) Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern, Stuttgart, Wien: Huber, S.213-260
- NITSCH, J.R. Hrsg. (1981) Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern, Stuttgart, Wien: Huber, S.213-260
- PETERMANN, F. (1986) Nachwort: Zehn Jahre „Erlernte Hilflosigkeit“ in Theorie, Forschung und Anwendung. In SELIGMAN, M.E.P. (1986) Erlernte Hilflosigkeit. München: Urban & Schwarzenberg, S.209 - 246
- PETZOLD, H.G. (1997p) Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie. In Integrative Therapie 4/1997, S.435-471
- PETZOLD, H.G. (1998) Integrative Supervision, Metaconsulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann
- SCHWARZER, R. (2000) Streß, Angst und Handlungsregulation. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer
- SELIGMAN, M.E.P. (1986) Erlernte Hilflosigkeit. München: Urban & Schwarzenberg
- STROEBE, Wolfgang, JONAS, Klaus (2002) Gesundheitspsychologie - Eine sozialpsychologische Perspektive. In STROEBE, Wolfgang, JONAS, Klaus, HEWSTONE, Miles, Hg. Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, S. 579 - 622