

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Gewalt und Aggression*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Didaktischer Kommentar .....                                                               | 4  |
| Überblick über die Unterrichtseinheit .....                                                | 22 |
| Unterrichtssequenz: Bewältigung von Stress .....                                           | 27 |
| Unterrichtssequenz: Umgang mit häuslicher und sexualisierter Gewalt .....                  | 31 |
| <br>                                                                                       |    |
| M 1 Wenn alles zugeschnürt wird .....                                                      | 35 |
| M 1a Definition von Stress .....                                                           | 36 |
| M 1b Schreibgespräche über Stress .....                                                    | 36 |
| M 1c Auswertung des Schreibgesprächs .....                                                 | 37 |
| M 1d Stresssituationen .....                                                               | 38 |
| M 2 Was Menschen stresst .....                                                             | 39 |
| M 3 Stressreaktion .....                                                                   | 40 |
| M 4 Antwort des Körpers auf Stress .....                                                   | 41 |
| M 5 Wie Stress die Gesundheit beeinflusst .....                                            | 42 |
| M 6 Wenn der Griff sich lockert ... ..                                                     | 43 |
| M 6a Mögliche Top-Liste der Bewältigungsstrategien bei Stress .....                        | 44 |
| M 6b Eure Top 15 der Bewältigungsstrategien bei Stress .....                               | 45 |
| M 7 Definition Gewalt .....                                                                | 46 |
| M 8 Definition häusliche Gewalt .....                                                      | 47 |
| M 9 Definition sexualisierte Gewalt/sexueller Missbrauch .....                             | 47 |
| M 10 Wenn Gewalt überhandnimmt ... ..                                                      | 48 |
| M 11 Hinter der Fassade ... ..                                                             | 49 |
| M 12 Abwehrversuche, Stopp, Hilferuf .....                                                 | 50 |
| M 13 Erfahrene Gewalt .....                                                                | 51 |
| M 14 Zitat 1 .....                                                                         | 52 |
| M 15 Zitat 2 .....                                                                         | 52 |
| M 16 Polizei-Poeten: Kinderaugen .....                                                     | 53 |
| M 17 Lied: Viel zu jung – Böhse Onkelz .....                                               | 53 |
| M 18 Lied: Bitte küss' mich nicht – Tic Tac Toe .....                                      | 54 |
| M 19 Rollenspiel .....                                                                     | 55 |
| M 20 Kleingruppenanleitung .....                                                           | 55 |
| M 21 Statements zum Thema Machtlosigkeit .....                                             | 56 |
| M 22 Interventionsmöglichkeiten der Polizei bei häuslicher und sexualisierter Gewalt ..... | 57 |
| M 23 Satzanfänge Statementreflexion .....                                                  | 58 |
| M 24 Steckbriefe: Täter und Täterin .....                                                  | 58 |
| M 25 Definitionen von Menschenwürde .....                                                  | 59 |
| <br>                                                                                       |    |
| Mögliche Arbeitsaufträge im Überblick .....                                                | 60 |
| Literatur .....                                                                            | 62 |

# Didaktischer Kommentar

Aggression, Gewalt, Stress und Frustration sind hinlänglich bekannte Alltagsphänomene und bestimmen den Lebensalltag vieler Menschen, sodass es sinnvoll ist, sich auch im beruflichen Schulkontext damit zu beschäftigen.

Es ist ein besonderes Anliegen der Autorinnen und Autoren (insbesondere von Landespolizeipfarrer Bernhard Goetz), dass diese Unterrichtsentwürfe auch in der beruflichen Ethik-Ausbildung eingebracht werden. Im beruflichen Alltag – z. B. dem von Polizisten und Polizistinnen – sind die Begegnungen mit diesen erarbeiteten Themen immer gegenwärtig und deshalb in der Ausbildung in der klaren Aufarbeitung wichtig und notwendig.

Die angehenden Berufstätigen anderer Berufszweige sollen aber ebenso auf diese Problematiken vorbereitet werden, um mit den Phänomenen umgehen zu können. So werden sie im Beruf besondere Konfliktsituationen schon im Vorfeld erkennen und für sich selbst gesundheitlich Vorsorge betreiben können. Eine gelingende unterrichtliche Vorbereitung zu Aggression, Gewalt, Stress und Frustration kann die Berufszufriedenheit unterstützen und fördern. Auch sollen die Auswirkungen in den Blick genommen werden, die auf die angehenden Arbeitnehmer\*innen zukommen könnten, wenn diese zum Beispiel von *sexualisierter Gewalt* am Arbeitsplatz oder *stressigen* beruflichen Situationen bedroht sind. Wesentlich ist, dass die Berufsschüler\*innen bereits in ihrer Ausbildung, mit den genannten Themen unterrichtlich konfrontiert werden, Bewältigungsstrategien kennenlernen und entwickeln können. Die vorliegenden Unterrichtskonzeptionen sind so gestaltet, dass die Schüler\*innen thematisch auf den Berufsalltag vorbereitet werden. Zentrale Fragen sind z. B.: **Was macht Gewalt in Form von sexualisierter und häuslicher Gewalt mit Lehrenden und Lernenden? In welchen beruflichen Situationen kann Stress entstehen? Welche Folgen können aus unbewältigten Belastungen resultieren? Wie kann man mit diesen Belastungen im beruflichen Alltag umgehen?**

Wir arbeiten mit folgenden Arbeitsdefinitionen von Aggression, Stress, Frustration und Gewalt: Der Begriff »Stress« kommt aus dem Lateinischen und wur-

de in der angloamerikanischen Umgangssprache, im siebzehnten Jahrhundert, als »Bedrängnis, Beklemmung, Missgeschick, Leid«<sup>1</sup> verwendet. Im späten achtzehnten Jahrhundert stand der Begriff »Stress« für »Zwang, Druck, Anpassung, starke Anstrengung«<sup>2</sup>. Eine Frustration tritt nach Meinung Freuds auf, wenn »Verhalten im Dienste von Lustgewinn oder Schmerzvermeidung blockiert wurde«<sup>3</sup>. Als erste Reaktionen in seinen Beobachtungen erfolgten Aggressionen gegen diejenigen Personen oder Objekte, die als Ursache der Frustration zu erkennen waren.<sup>4</sup> *Gewalt* ist ein Begriff, welcher sich je nach Kontext, in dem man ihn betrachtet, unterschiedlich definieren lässt. Die Bundeszentrale für politische Bildung versteht »Gewalt« ganz allgemein als einen »[...]Einsatz von *physischem* oder *psychischem Zwang gegenüber Menschen sowie die physische Einwirkung auf Tiere oder Sachen*«<sup>5</sup>. Bei diesem Verständnis von Gewalt wird demnach ein Zwang beschrieben, den ein Mensch auf einen anderen ausübt.

*Aggression* wird von uns in diesem Themenheft eher als Oberbegriff verwendet und bedürfte einer eigenen Unterrichtskonzeption, die den Rahmen des vorliegenden Buches überschreiten würde. Das Thema Gewalt wurde für den Berufsschulunterricht gewählt, weil die Schüler\*innen nicht nur in ihrem Berufsalltag mit diesem Thema konfrontiert werden, sondern auch im Berufsschulbereich, am Arbeitsplatz oder in der häuslichen Umgebung. Schwerpunkt dieses Unterrichtsentwurfs ist deswegen die Auseinandersetzung mit häuslicher und sexualisierter Gewalt, um den Dynamiken dieser Gewaltformen auf die Spur zu kommen, weil sich diese Formen der Gewalt im privaten oder halböffentlichen Bereich abspielen. Die Beziehungsverhältnisse zwischen Opfern und Täter\*innen sind sowohl bei der häuslichen Gewalt als auch bei sexuellem Missbrauch komplex und für Außenstehende oft unverständlich. Diese Dynamiken zu unterbrechen und auch emotional damit umgehen zu können, ist für einen Lernprozess wichtig und stellt eine Herausforderung für die Persönlichkeitsbildung dar. Grundsätzlich handelt es sich bei *Stress*, *Frustration* und *Gewalt* um drei unterschiedliche Themengebiete, die jedoch eng miteinander in Verbindung stehen und verknüpft werden können. Wird beispielsweise

Stress nicht adäquat bewältigt, kann Gewalt eine Antwort darauf sein. Andersherum können unbewältigte Gewaltsituationen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext, Stress oder Frustration auslösen.

## Sachebene

### 1. Stress

Im Folgenden wird ein Einstieg in drei relevante Themengebiete im Bewältigungskontext geboten. Diese sind die Stress-/Frustrationsbewältigung und der Umgang mit Gewalt.

»Nach Lazarus & Launier (1978) wird Stress als Alltagsphänomen verstanden, das auf der prozesshaften und vor allem kognitiven Person-Umwelt-Auseinandersetzung beruht«<sup>6</sup>. Stress ist hier »die Machtbalance zwischen den situativen Anforderungen und den individuellen Ressourcen«<sup>7</sup>. Immer, wenn die situativen Anforderungen dominant erscheinen oder sich das Modell im Gleichgewicht befindet, entsteht Stress. Begleitend dazu treten Emotionen wie Angst, Ärger oder Schuld auf. Die Wahrnehmung geschieht aber immer aus der Perspektive der Betroffenen und ist ausschließlich in einer kognitiven Auseinandersetzung mit den Ansprüchen, die die Umwelt an diesen stellt.<sup>8</sup> »Stressoren«<sup>9</sup> lösen beim Menschen den sogenannten Stress aus. Diese sind diejenigen Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt, die eine Stressreaktion auslösen. Dabei kann es sich um eine Naturkatastrophe, ein U-Bahn-Unglück oder ein überquellendes E-Mail Postfach handeln. Diese sogenannten Stressoren können ebenfalls in Form von z. B. Lärm, Kälte oder Hitze entstehen. Auch der Körper kann eine Quelle von Stressoren sein, z. B. wenn der Körper schmerzt oder man Hunger und Durst hat. Für viele Menschen sind es die mentalen Stressoren, die in Zusammenhang mit Leistungsanforderungen stehen. Dazu gehören z. B. Prüfungen, Zeitdruck oder hohe Verantwortung. Weiter gibt es noch die sozialen Stressoren. Dazu zählen ungeklärte Konflikte mit anderen, Konkurrenzsituationen oder Verlust von Menschen, sei es durch eine Trennung oder den Tod.<sup>10</sup> Dabei muss aber klar sein, dass nicht jede Anforderung als Stress bezeichnet werden kann. Stress entsteht nur bei Anforderungen, in denen sich der Betroffene unsicher ist, ob eine Bewältigung gelingen kann oder nicht.<sup>11</sup> Wichtig ist, dass Stress subjektiv erlebt wird, weil das Erleben und Wahrnehmen von den jeweiligen Erfahrungen abhängt. Das Erleben von Stress intensiviert sich, wenn es für den Betroffenen wichtig ist, die Anforderung erfolgreich zu bewältigen.<sup>12</sup> »Stress entsteht, wenn wir wichtige Ziele und Motive bedroht sehen«<sup>13</sup>.

Als Stressreaktion wird die Reaktion des Betroffenen auf einen Stressor oder mehrere Stressoren bezeichnet. Stressreaktionen zeigen sich auf der körperlichen, aber auch auf der Ebene des Denkens, Fühlens und an beobachtbaren Verhaltensweisen. Stress bewirkt auf der körperlichen Ebene eine »Aktivierung und Energiemobilisierung«<sup>14</sup>. Diese versetzt den Körper in Handlungsbereitschaft. Wird so eine Aktivierungsreaktion über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten, kommt es zu Erschöpfungszuständen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.<sup>15</sup>

Es gibt typische Verhaltensweisen, die unter Stress erfolgen. »Ungeduldiges und hastiges Verhalten«<sup>16</sup> gehört zu diesen Verhaltensweisen, z. B. das Essen schnell hinunterzuschlingen. Auch kann ein »Betäubungsverhalten«<sup>17</sup> hervorgerufen werden, wie z. B. unkontrolliertes Rauchen oder erhöhter Alkoholkonsum. »Unkoordiniertes Arbeitsverhalten«<sup>18</sup> fällt ebenfalls unter die Verhaltensweisen von Stress. Damit ist gemeint, dass sich der/die Betroffene in die Arbeit stürzt bzw. mehrere Dinge auf einmal zu erledigen versucht, aber auch Dinge verlegt oder vergisst. Des Weiteren kann »motorische Unruhe«<sup>19</sup> und ein »konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen«<sup>20</sup> erfolgen.<sup>21</sup> Typische Gefühle in Stresssituationen sind »Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetztseins, Gefühle und Gedanken der Unzufriedenheit, des Ärgers, der Wut, Angst, z. B. zu versagen, sich zu blamieren, Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle, kreisende, grübelnde Gedanken, Leere im Kopf (black out), Denkblockaden, Konzentrationsmängel, flatternde Gedanken, Tunnelblick«<sup>22</sup>. Körperliche, gedankliche und emotionale Stressreaktionen können sich gegenseitig verstärken, sodass eine Verlängerung der Stressreaktion erfolgen kann. Durch die Dämpfung von körperlichen Stressreaktionen, z. B. durch Entspannungsübungen, können auch die kognitiv emotionalen Stressreaktionen abgebaut werden.<sup>23</sup> Die von Stressoren hervorgerufenen körperlichen Aktivierungen, sind nicht explizit gesundheitsschädlich, sondern beleben den Körper sogar und bieten ihm Abwechslung. Dies wird als »Eustress«<sup>24</sup> bezeichnet, der sich vom gesundheitsgefährdenden »Distress«<sup>25</sup> unterscheidet. Dieser »Distress« ist unter vier Aspekten zu betrachten: »Nicht verbrauchte Energie«, »Chronische Belastungen«, »Geschwächte Abwehrkräfte« und »Gesundheitliches Risikoverhalten«.<sup>26</sup> »Nicht verbrauchte Energie«<sup>27</sup> kann bei einer Stressreaktion schädlich sein. Dies ist auf ein altes Reaktionsmuster zurückzuführen, das bei einer Gefahrensituation den Körper auf Kampf oder Flucht

vorbereitet hat, um die Gefahren bewältigen zu können, denen Mensch und Tier ausgesetzt waren. Die bereitgestellte Energie des Menschen in Stresssituationen des modernen Alltags wird jedoch nicht verbraucht. Dadurch können »Fett, Zucker und verklumpende Blutplättchen«<sup>28</sup> die Blutgefäße verengen und somit Herz, Lunge oder Gehirn die Blutzufuhr abschnüren. Hier wäre als Präventionsmaßnahme körperliche Bewegung zu nennen, um eine gesundheitliche Gefährdung durch Stress zu vermeiden.<sup>29</sup> Chronische Belastungen, in Bezug auf Stresssituationen, können die Gesundheit auch maßgeblich negativ beeinflussen. So ist die Stressreaktion des Körpers, ursprünglich in der freien Natur, die sich im Laufe der Evolution entwickelt hat, für eine kurze Weile ausgerichtet. Zwischen den Stresssituationen gab es Phasen der Erholung. Heutzutage halten Stress und Anspannung oft sogar über Jahre an. Der Körper ist in der Zeit also in höchster Aktivierung gehalten. Es ist zwischendurch keine Zeit zur Entspannung vorhanden und so erliegt der Körper der Erschöpfung. Dies kann dann bis hin zu ernstesten Organerkrankungen führen. Die zusätzliche Problematik besteht dadurch auch noch, dass dem Körper durch den lang anhaltenden Stress seine Selbstregulierungsfunktionen abhanden kommen. Dadurch kann er in Ruhesituationen nicht mehr zur Entspannung kommen. Die Muskeln können nur schwer gelockert werden. Außerdem steigt das Diabetesrisiko bei langzeitgestressten Menschen, weil Stress Einfluss auf die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse hat. So wird bei einem gestressten Menschen mehr Insulin produziert. Hinterher ist die »Produktionskapazität«<sup>30</sup> erschöpft. Deswegen steigen der Blutzucker und somit das Diabetesrisiko. Es ist also zu betonen, dass regelmäßige Erholungsphasen essenziell sind, um sich auch im stressigen Alltag guter gesundheitlicher Verfassung zu erfreuen.<sup>31</sup> Des Weiteren reduziert sich das menschliche Immunsystem unter Dauerstress. Dies geschieht durch die vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Deshalb wird der Mensch anfällig für Infektionskrankheiten. Dennoch hemmt der vermehrte Kortisolspiegel im Blut die Bekämpfung von Erregern, deswegen kann z. B. eine Erkältung beim Menschen während einer stressigen Belastung nur schlecht bzw. nicht ausbrechen. Ein ständig erhöhter Kortisolspiegel führt zu chronischer Beeinträchtigung des Immunsystems. Dadurch können auch andere entzündliche Krankheiten hervorgerufen werden, wie »multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Hauterkrankungen wie die Schuppenflechte (Psoriasis), aber auch verschiedene Tumorerkrankungen«<sup>32</sup>. Hierbei ist es

wichtig, das Immunsystem mithilfe von gesunder Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und erholsamem und ausreichendem Schlaf zu unterstützen.<sup>33</sup> Ebenfalls gefährdet Stress die Gesundheit, wenn Menschen anfangen, ein »gesundheitliches Risikoverhalten«<sup>34</sup> aufzuweisen. Dies kann sich exemplarisch am Rauchen, übermäßigem Alkoholkonsum, unregelmäßigem Essen und vernachlässigter Bewegung zeigen. Diese Bewältigungsversuche bergen einerseits Risiken für Krankheiten, andererseits wird die Belastbarkeit zudem geringer und eine Erschöpfung tritt ein.<sup>35</sup> »Einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit sowohl körperlichen als auch seelischen Beschwerden«, bezeichnet man als »Burnout«.<sup>36</sup> Dies bezeichnet einen Zustand des »Ausgebranntseins«. Die Betroffenen fühlen sich leer und empfinden ihre Arbeit oft als nutz- und sinnlos.<sup>37</sup> Für die amerikanische Forscherin Christina Maslach, kennzeichnet sich das Burnout-Syndrom durch drei Hauptkriterien: »Emotionale Erschöpfung«, »Depersonalisierung (Entfremdung)« und »Eingeschränkte Leistungsfähigkeit«.<sup>38</sup> Demnach ist die betreffende Person von den Anforderungen des Berufes überfordert und fühlt sich entmutigt und leer. Der/Die Betroffene nimmt eine Distanz, in Bezug auf seinen/ihren Beruf ein. Außerdem werden Menschen, die ihr im beruflichen Kontext begegnen, wie Objekte betrachtet. Die betroffene Person fängt an, am Sinn der Arbeit zu zweifeln, weil sie die eigenen Erfolge nicht mehr sieht und das Gefühl hat, keine Verantwortung mehr tragen zu können.<sup>39</sup> Die Häufung des Auftretens von Burnout, ist in interaktionsreichen Berufen zu finden, wie bei Lehrern, Krankenschwestern oder Sozialarbeitern. Aber auch bei Angehörigen anderer Berufsgruppen zeigen sich zunehmend Symptomaten von Burnout, wie »z. B. bei Polizisten, bei Managern, bei Stewardessen, bei Journalisten, bei EDV-Spezialisten [...]«<sup>40</sup>. Natürlich kann Burnout nicht nur auf den beruflichen Kontext eingeschränkt werden, sondern ist auch im Privaten zu finden.

## 2. Frustration

Sigmund Freud sah schon in seinen frühen Arbeiten, dass der Mensch in seinem Verhalten die Tendenz, Lust zu suchen und Schmerz zu vermeiden, aufweist.<sup>41</sup> Freud formulierte das als Lustprinzip. Dieses ist zu einem klassischen Begriff der Psychoanalyse geworden. »Das Lustprinzip (Libido) bezeichnet das Streben des ›Es‹ (des unbewussten Anteils der Psyche des Menschen) nach sofortiger Befriedigung der dort (also im ›Es‹) [...] lokalisierten Triebe, Wünsche und

Bedürfnisse ohne jede Rücksicht«<sup>42</sup>. Eine lexikalische Definition von Frustration beschreibt diese folgendermaßen: »Eine Frustration (von lat. frustra = vergeblich) ist eine Wunschversagung. Frustration entsteht durch Ohnmacht oder Nichterreichen eines gesteckten Zieles aus inneren [...] oder äußeren Gründen.«<sup>43</sup>

Ergänzend lässt sich, laut der »Brown-Faber-Theorie der Frustration«<sup>44</sup> sagen, dass diese als generalisierter Trieb in Erscheinung tritt. Demnach besagt die Theorie, dass die »Frustration das Resultat einer Interferenz«<sup>45</sup> sei. Ursache davon kann jedes Hindernis sein, das die »angestrebte Handlung verhindert«<sup>46</sup>. Die Verhinderung kann entweder in Form einer Barriere auftreten oder »aus einer konkurrierenden Reaktionstendenz«<sup>47</sup>. Eine Frustration tritt nach Brown und Faber umso stärker auf, je näher die unterbundene Aktivität am Erreichen des Zieles dran war. Außerdem fällt die Frustration umso stärker aus, je größer das Verlangen bzw. der Wille des angestrebten Zieles war.<sup>48</sup>

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es keine einheitliche Definition des Begriffs Frustration gibt. Zur Frustration kommt es, weil eine »Blockierung von Zielreaktionen«<sup>49</sup> erfolgt. Das heißt, mit dem Nichterreichen des Ziels, bleibt die erwartete Belohnung aus, was eine Frustration hervorruft.<sup>50</sup> Es gibt aber auch einen sogenannten »intrapyschischen Konflikt«<sup>51</sup>, der zur Nichtbefriedigung der Bedürfnisse führt. Dies ist ein »Widerstreit verschiedener Bedürfnisse«<sup>52</sup> und führt zu einer Reduktion der ursprünglichen Befriedigungsmöglichkeiten. Rosenzweig spezifizierte 1938 folgende frustrierende Bedingungen: »Privation: allgemeine Mangelzustände (Hunger, Reizarmut), Deprivation: spezifische Verluste, Konflikte.«<sup>53</sup>. Dreizehn Jahre später wurde bei Brown & Faber Folgendes als frustrierend angeführt: »Einführung von Barrieren in den Handlungsablauf, Einführung von Verzögerungsperioden in den Handlungsablauf, Wegfall oder Verminderung von gewohnten Belohnungen, Veränderungen im Organismus, die mit dem Handlungsablauf unvereinbar sind.«<sup>54</sup>. Den frustrierenden Charakter erhalten Blockierungen und Barrieren also aus der Zielintention und ihrer Stärke.<sup>55</sup> Frustrationsfolgen treten nach der Frustrierung und nach der damit zusammenhängenden Erregungssteigerung auf. Diese Erregung trägt zur Intensivierung der Frustrationsfolgen bei. Als ein Beispiel für eine Frustrationsfolge kann die Aggression angeführt werden. Stellt sich diese jedoch als undurchführbar heraus, sei es aus äußeren oder inneren Gründen, so tritt eine zweite Folge auf: »das Vermeidungsverhalten«<sup>56</sup>. Dies kann dann zu »resignativer, passiver, apathischer Reaktion«

führen oder im Falle der Unvermeidbarkeit, ein Wiederholungsverhalten produzieren, das als »Fixierung, Regression und Identifikation« bezeichnet werden kann.<sup>57</sup>

### 3. GFT – Geringe Frustrationstoleranz

»Unter »geringer Frustrationstoleranz« (GFT) oder »Frustrationsintoleranz« versteht man die geringe Bereitschaft von Menschen, etwas zu ertragen, was sie für unangenehm und lästig halten – unabhängig davon, ob dieses Lästige und Unangenehme für die eigenen Ziele sinnvoll ist oder nicht«<sup>58</sup>. Eine geringe Frustrationstoleranz entsteht, wenn hohe Anspruchshaltungen beim Menschen entstehen. Diese sind beispielsweise die Anforderung an das eigene Leben, dass es einfach und leicht sein müsse und es so sein solle, wie die jeweilige Person es wünsche, ohne Verlust und Verzichte. Die Ansicht, dass eine gute Lösung Spaß machen müsse und keine Nachteile enthalten dürfe, verstärkt die geringe Frustrationstoleranz ungemein. Probleme oder Tätigkeiten aufzuschieben, lässt diese ebenfalls entstehen.

Es lassen sich zwei Arten von geringer Frustrationstoleranz unterscheiden: Die »Forderer« und die »Vermeider«.<sup>59</sup> Demnach sind die Forderer diejenigen, die unbedingt wollen, dass alles so sei, wie sie es möchten. Dazu gehört das Schicksal, die Situationen, die Menschen und die Welt. Für die Forderer ist es ungerecht und fatal, wenn es einmal nicht so sein sollte. Die Vermeider gehen jedem Lästigen und Unangenehmen aus dem Weg. Es werden Sachen immer wieder verschoben, die eigentlich für das Erfüllen der eigenen Ziele essenziell sind und auch negative Konsequenzen nach sich ziehen können. Bei beiden Arten steht bei den Betroffenen im Vordergrund, sich wohlzufühlen, ohne dass Kosten auf dem Weg zum Ziel auf sich genommen werden.<sup>60</sup>

Geringe Frustrationstoleranz ist als Ursache für psychische Erkrankungen anzusehen. Jeder zweite Patient in ambulanter Psychotherapie leidet unter einer psychischen Belastung oder Krankheit wegen geringer Frustrationstoleranz.<sup>61</sup> Nach der Betrachtung der Konsequenzen der geringen Frustrationstoleranz stellt sich die Frage, wie diese bewältigt werden können. Somit könnten die negativen Konsequenzen umgangen werden. Angelernte Verhaltensmuster abzutrainieren und andere Verhaltensmuster und Regeln anzunehmen, ist besonders für Menschen mit geringer Frustrationstoleranz schwer. Erst wenn ein Betroffener die negativen Auswirkungen seiner geringen Frustrationstoleranz nicht mehr ertragen kann und möchte,

ist er bereit, seine vorhandenen Konzepte abzubauen. Mit den folgenden Veränderungsprogrammschritten kann dies gelingen.

#### »Von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln«<sup>62</sup>

Menschen mit geringer Frustrationstoleranz haben meist kurzfristige positive Konsequenzen im Blick, wie Gelassenheit, Wohlbefinden und Spaß. Dies führt jedoch nicht zu langfristiger Zufriedenheit, weil die negativen und langfristigen Konsequenzen dann in den Vordergrund treten, wie beispielsweise die soziale Isolierung. Es ist essenziell für den/die Betroffene/n, dass diese/r weg von der kurzfristigen zur »langfristigen Lustmaximierung der Lebensqualität«<sup>63</sup> kommt. Dabei soll die Lustgewinnung in naher Zukunft in den Hintergrund rücken und in ferner Zukunft in den Vordergrund, denn der kurzfristige Vorteil ist schneller vorüber als der langfristige.<sup>64</sup>

#### »Akzeptanz des momentanen Zustands«<sup>65</sup>

Von geringer Frustrationstoleranz betroffene Personen können den momentanen Zustand meist nicht akzeptieren, wenn es nicht so verläuft, wie sie es wollen. Diese Menschen wollen bestimmen, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist. Sie wollen, dass alles so ist, wie sie es sich wünschen und vorstellen. Diese Muss-Sätze sind jedoch unsinnig, wenn etwas sowieso nicht so ist, wie man es sich vorstellt. Wichtig ist, die Realität des momentanen Zustandes zu akzeptieren, unabhängig davon, ob es in dem Moment den eigenen Vorstellungen entspricht oder nicht. Das heißt aber nicht, dass am momentanen Zustand nichts zu ändern ist und man sich damit abfinden muss. Der momentane Zustand muss erst akzeptiert werden, bevor er Veränderung erfahren kann.<sup>66</sup>

#### »Den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen«<sup>67</sup>

Wenn der Schritt zur Akzeptanz der vorliegenden Situation gegeben ist, kann auch überprüft werden, ob der Zustand verändert werden kann. Die Veränderungen wiederum müssen ebenfalls realitätsnah sein. Es soll gelernt werden, die Energie nur da zu investieren, wo eine Veränderung in der Macht des jeweiligen Menschen steht. Wenn ein Zustand nicht in seiner Macht liegt, dann muss dieser akzeptiert und hingenommen werden. Exemplarisch ist hier das Wetter anzuführen. Dieses liegt nicht in der Hand des Menschen und ist auch nicht von ihm beeinflussbar. Deswegen ist es unbedingte zu akzeptieren.<sup>68</sup>

#### »Neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen«<sup>69</sup>

Betroffene der geringen Frustrationstoleranz sind es erstmal nicht gewohnt, Ziele aufzustellen, denn diese müssen dann verfolgt werden, was für die jeweiligen Personen lästig erscheint. Es gilt aber, wer kein Ziel hat, weiß im Normalfall nicht, wozu er/sie morgens aufstehen soll. Außerdem kann kein Erfolg ohne ein Ziel beansprucht werden. Dabei ist aber zu beachten, dass sinnvolle Ziele aufgestellt werden.<sup>70</sup> Folgende Bedingungen erfüllen sinnvolle Ziele: »Sie sind prinzipiell (mit welcher Wahrscheinlichkeit auch immer) aus eigener Kraft erreichbar. Dadurch unterscheiden sie sich vom Wunschdenken. Die verschiedenen Ziele widersprechen sich nicht gegenseitig. Die Ziele widersprechen nicht den eigenen ethischen, moralischen, politischen oder religiösen Grundeinstellungen«<sup>71</sup>. Wichtig dabei ist, sich die Ziele etappenweise und realitätsnah aufzustellen, in Form von »Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresplänen«<sup>72</sup>. Diese führen dann zu den langfristigen Lebenszielen. Besonders für Menschen mit geringer Frustrationstoleranz ist es unerlässlich, Ziele etappenweise aufzustellen, da sie schnell frustriert sind, wenn es zu lange dauert ein Ziel zu erreichen. Deswegen ist es essenziell für sie erstmal Teilziele zu erreichen, um Erfolge zu verspüren.<sup>73</sup>

#### »Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen«<sup>74</sup>

»Einsatzbereitschaft ist die Energie, die wir bereit sind, für ein bestimmtes Ziel aufzubringen«<sup>75</sup>. Diese aufzubringen ist besonders für Betroffene der geringen Frustrationstoleranz anstrengend, weil sie am liebsten ihre Ziele ohne Einsatz erreichen möchten. Es ist dennoch wichtig, dass Einsatzbereitschaft gezeigt wird, weil nur dann ein Ziel und damit langfristige Zufriedenheit erreicht werden kann. Diese Einsatzbereitschaft muss aber realistisch geplant werden. Utopische Planungen bezüglich der einzusetzenden Energie können sich negativ auf die Zielplanung auswirken. Die Energie sollte zielgerichtet und sinnvoll eingesetzt werden, um diese nicht unnötig einzusetzen und den Energiespeicher zu strapazieren. Um unnötige Frustrationen zu vermeiden sind auch nicht optimale Voraussetzungen einzuplanen und nur durchschnittliche Leistungsfähigkeit vorzusetzen. Außerdem sind auch Energiepuffer einzuplanen, um unerwartete Zwischenfälle bzw. Verzögerungen auszugleichen.<sup>76</sup>

Es gibt belastende Faktoren im Berufsalltag, die sogar Krankheiten bedingen können. Diese Faktoren sind beispielsweise existenzielle Situationen und zehrende Schichtdienste.<sup>77</sup> Auch die Tätigkeiten, die

Menschen im Beruf ausführen müssen, bringen sie psychisch und physisch oft an ihre Grenzen.

#### 4. Bewältigung im Berufsalltag

Bewältigung von belastenden Situationen im beruflichen Alltag von Menschen stehen für angehende Berufstätige im Vordergrund, obwohl diese natürlich auch erfreuliche und positive Erlebnisse in ihrem Beruf erfahren. Als erste und häufig verwendete Strategie wird »das Gespräch mit Dritten«<sup>78</sup> genannt. Insgesamt sind die meisten Schüler\*innen der Meinung, dass ein Gespräch mit einem Dritten hilfreich ist und zur persönlichen Entlastung und Verarbeitung beiträgt.<sup>79</sup> Folgende Bewältigungsstrategien können daneben zur Anwendung kommen.

##### Sport

Sehr viele Schüler\*innen geben Sport als Methode an, belastende Situationen zu bewältigen und sich vom Alltag und von den daraus resultierenden Problemen und Herausforderungen abzulenken. Sport gilt auch als »Ventil, Frust und Ärger abzubauen«<sup>80</sup>. Mit Sport wird häufig aber nicht der »Verarbeitungsprozess«<sup>81</sup> angeregt, sondern lediglich die Ablenkung und die Möglichkeit geschaffen, angestaute Emotionen loszuwerden. Dies ist jedoch nicht zu unterschätzen, denn sportliche Betätigung leistet in der Hinsicht einen guten Beitrag zur körperlichen und seelischen Gesundheit.

##### Musik

Das Hören von Musik scheint für viele Schüler\*innen ebenfalls eine geeignete Bewältigungsstrategie zu sein, um von belastenden Erlebnissen abgelenkt zu werden. Dabei steht das Hören und nicht das Musizieren von Musik im Vordergrund. Diese hat einerseits eine ablenkende und andererseits eine beruhigende Funktion. Sie schafft Abstand zum Alltagsgeschehen.

##### Verdrängung

Die Bewältigungsstrategie der Verdrängung hilft auch in belastenden Situationen zu einem besseren Wohlbefinden, zumindest im ersten Moment. Vielen Betroffenen ist klar, dass sie unterbewusst den Mechanismus der Verdrängung anwenden und Erlebtes wegschieben.

##### Humor

Humor als Bewältigungsstrategie für schwierige Erlebnisse im Berufsalltag rückt bei Umfragen ebenfalls in den Blick. Hier besteht auch die Meinung, dass schwarzer Humor vonnöten wäre, um gut durch den Beruf zu kommen. Damit wäre eine gewisse Lockerheit in be-

lastenden Situationen gewährleistet. Es ist aber nicht zu vernachlässigen, dass für Außenstehende diese Art von Humor befremdlich und abstoßend sein kann.

##### Lebenserfahrung und Selbstständigkeit

Hinsichtlich der Bewältigung von belastenden Ereignissen greifen manche angehende Berufstätige auf ihre Lebenserfahrung zurück. Die meisten haben bis zu dem Zeitpunkt bei belastenden Situationen noch nie auf die Hilfe von Dritten zurückgreifen müssen. Deshalb meinen sie, im beruflichen Kontext ebenfalls keinen zu brauchen und alleine mit der Situation umgehen zu können.<sup>82</sup>

##### Routine

Die Routine als Bewältigungsstrategie anzuführen, basiert auf Aussagen, dass mit den Jahren im Beruf eine »Abstumpfung«<sup>83</sup> erfolgt. Hierbei dienen dann die Alltäglichkeit und die Gewohnheit dessen, was die Berufstätigen machen, der Bewältigung von schweren Erlebnissen. Im Ausbildungskontext ist die Routine jedoch noch nicht vorhanden, deswegen dient hier der berufliche Religionsunterricht als Hilfe zur Bewältigung, in dem die Schüler\*innen über Hilfen zur dieser aufgeklärt werden sollen.<sup>84</sup>

##### Urlaub

Eine weitere Methode zur Bewältigung schwieriger Ereignisse kann der Urlaub sein. Dabei lassen sich nicht immer Probleme beheben, aber nach einer belastenden Situation fühlen sich manche Betroffene urlaubsreif und meinen, dass dieser dann hilfreich sein kann, mit Ereignissen abzuschließen.<sup>85</sup>

##### Jede Hilfe annehmen

Hilfe, die angeboten wird, würden die meisten befragten Schüler\*innen dankend annehmen. Es ist also wichtig im Religionsunterricht über bestehende Hilfsangebote informiert zu werden.<sup>86</sup>

##### »In sich hineinfressen«

Belastende Erlebnisse selbstständig zu verdauen und mit keinem darüber zu sprechen, wird auch als Bewältigungsmethode genannt, gleichzeitig wird aber auch bezweifelt, dass diese Strategie unproblematisch sei. Begründet wird das »in sich Hineinfressen« mit der Entsprechung der eigenen Persönlichkeit.<sup>87</sup>

##### Konfrontation vermeiden

Manche Menschen bewältigen belastende Erlebnisse, indem sie ihnen aus dem Weg gehen. Demnach



# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Gewalt und Aggression*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

