

Facharbeit über Stress

1997 von Julian Herriger und Nicolas Dickreuter

Gebiet: Verhaltensforschung → Stressforschung

Für: Dr. W. Bauder

Von: Julian Herriger, Nicolas Dickreuter

Wann: 13. 6. 1997

Wo: Realgymnasium Bern, Kirchenfeld

Fach: Biologie

Bemerkungen: keine

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Unsere Nachforschungen 3

erster Schritt 3

zweiter Schritt 4

dritter Schritt 4

vierter Schritt 7

Auswertung 7

Schlussfolgerung 8

Einleitung

Was ist Stress?

Es ist schwierig damit zu leben, aber es ist nicht im Bereich des möglichen ohne damit zu leben. Von morgens bis abends sind wir mit einer Unzahl von subtilen und nicht allzu subtilen internen und externen Stressfaktoren konfrontiert. Sogar während wir schlafen, können Lärm, Temperaturschwankungen und andere Aktivitäten Stress erzeugen.

Bei manchen Leuten führt der Stress zu scheinbar unerreichbaren Leistungen, dann wiederum für Andere bedeutet es eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für abnormales Verhalten und Krankheit. Stress selbst ist weder positiv noch negativ; es sind unsere Reaktionen darauf, die positiv oder negativ sind.

Ob es uns bewusst ist oder nicht, können unsere Reaktionen zum Stress zu Gewohnheiten führen, die entweder zu gesundheitsfördernden persönlichen Entwicklung führen oder zu weniger wünschenswerten Erscheinungen wie Migränen, Alkohol und Drogenkonsum, cardiovaskuläre Komplikationen, Asthma, gastrointestinale Probleme und Hypertension. Ausserdem kann Stress zu psychologischen und sozialen Problemen führen, wie z. B. disfunktionale Beziehungen.

Viele Dinge, die dazu beigetragen haben, jemanden so zu machen, wie er ist, haben auch die Art, wie er auf Stress reagiert beeinflusst. Stressreaktionen, wie Schweissausbrüche vor einem wichtigen Ereignis, Nervosität im Umgang mit unbekanntem Leuten etc. sind alles Nebenprodukte von vergangenen Erfahrungen. Die Familie, Freunde, Umweltseinflüsse, Gesundheitszustand, Persönlichkeit beeinflussen die Art, wie wir in manchen Situationen reagieren.

Wir denken oft an Stress als ein externer Faktor, auf den wir keine direkte Kontrolle haben, der uns bedroht oder der uns physisch oder psychisch belastet, wie z. B. eine Probe oder wenn man von Feinden gejagt wird.

Aber eigentlich wird Stress öfters durch interne Faktoren verursacht, z. B. emotionale Spannung. Stress manifestiert sich also als physiologische Reaktion zu den Forderungen, die wir erfüllen müssen.

Die meisten aktuellen Definitionen definieren Stress als mentale und physische Antwort unserer Körper auf Änderungen in unserem Leben.

Unsere Nachforschungen

Unser erstes Problem war, eine Situation zu finden, wo die Leute, die wir beobachten und analysieren wollten, unter Stress waren; also wie wir "künstlich" Stress erzeugen können.

Da dachten wir an die lächerlichen Verhaltensweisen vieler Leute im Fernsehen. Wir kamen also auf die Idee, mit einer Videokamera diesen "Fernsehstress" zu reproduzieren.

Konkret gingen wir so vor:

Erster Schritt:

Wir suchten uns einen geeigneten Interviewpartner nach folgenden Kriterien:

- Damit das Resultat unverfälscht bleibt, mussten die Leute uns unbekannt sein.
- Vertreter aus allen Altersgruppen und Geschlechtern.

- Zugehörige aller Gymnasialtypen
- die Kandidaten sollten möglichst unterschiedlich sein, was Kleidung, Ausstrahlung und physische Voraussetzungen angeht.
- in verschiedenen Lebenssituationen, wie z. B. gerade vor der Matur, beim Essen, beim Arbeiten und auch ganz einfach in der Freizeit.

Zweiter Schritt:

Nachdem wir unseren richtigen Gesprächspartner lokalisiert hatten, approchierten wir uns auf diskrete Art und Weise, und fragten ihn höflichst, ob er/sie bereit wäre, einen kleinen Moment seine kostbare Zeit aufzuopfern.

Nach einer affirmativen Antwort, begannen wir unsere Fragen zu stellen (ohne Kamera). Dabei achteten wir auf die Körpersprache, Mimik und andere auffallende Verhaltensmuster, die wir sorgfältig aber unauffällig notierten.

Dritter Schritt:

Wir stellten folgende Fragen (Die grundlegende Idee bei der Formulierung unserer Fragen war die Verunmöglichung einer monosylabischen Antwort):

1)

Frage: *Stelle dich kurz vor.*

Allgemeines: In dieser Frage wurde dem Gesprächspartner sehr viel Freiheit gelassen, was die Ausführlichkeit der Antworten anbetrifft. Der Interviewte wurde somit auf die Reaktion auf unkonkrete Fragen getestet.

Typische Antworten:

ohne Kamera: Mein Name ist x und ich bin x Jahre alt und gehe in das x-Gymnasium.

mit Kamera: Was erwartet ihr genau? Was soll ich genau sagen?

2)

Frage: *Gibt es irgend eine Lage in deinem Leben, in die du nie mehr kommen möchtest?*

Allgemeines: Hiermit testeten wir die Reaktion auf eine indiskrete und fast zu persönliche Frage.

Typische Antworten:

ohne Kamera: haben oft etwas ausführlich geschildert.

mit Kamera: Oft verweigerten sie eine Antwort, oder die Antwort wurde sehr knapp (Details weggelassen).

3)

Frage: *Wenn du einen Menschen kennlernst, ist dann seine/ihre physische Form wichtig für dich?*

Allgemeines: Wiederum eine ziemlich persönliche Frage, die einen Konflikt zwischen der persönlichen Meinung (ja, ich schaue auf das Äusserliche) und allgemein erwarteter Antwort (Nein, nur das Innerliche zählt) auslöst.

Typische Antworten:

ohne Kamera: haben mehr Gewicht auf das Physische gelegt.

mit Kamera: Innere Werte gewannen eher an Bedeutung. (Oder die Gewichtung auf das Physische wurde besser gerechtfertigt)

4)

Frage: *Bist du politisch aktiv? Wenn nein, findest du, dass du deine politische Verantwortung trägst?*

Allgemeines: Diese Frage beunruhigt die Personen, weil sie sich in ihrer politischen Lethargie ertappt fühlen.

Typischen Antworten:

Mit und ohne Kamera keine grundlegenden Unterschiede.

5)

Frage: *Was hältst du von ethnischen Minderheiten und die mit ihnen verbundenen Problemen?*

Allgemeines: Damit wollten wir sehen, wie die Leute auf eine Frage reagieren, auf die es nur eine Antwort gibt. (Man kann schlecht sagen, dass man ein ethnischer Chauvinist ist und die ethnischen Minderheiten verachtet.)

Typische Antworten:

ohne Kamera: Sprachen ihre Meinung mehr oder weniger frei aus.
mit Kamera: Die Antwort wurde viel vorsichtiger formuliert.

6)

Frage: *Kannst du dich mit unserem neuen Schulsystem und der aktuellen Reform identifizieren?*

Allgemeines: Spontane und ausführliche Stellungnahme über ein konkretes und aktuelles Thema, das uns mehr oder weniger direkt betrifft.

Typische Antworten:

Mit und ohne Kamera keine grundlegenden Unterschiede.

7)

Frage: *Wie findest du unsere Mensa?*

Allgemeines: Bei dieser Frage fühlt jeder Gymnasiast den inneren Zwang eine witzige Antwort zu geben, was zu äusserst interessanter Mimik und Gestik führt.

Typische Antworten:

ohne Kamera: Aussprache der eigene Meinung

Mit Kamera: Ein markanter Versuch witzig zu sein.

8)

Frage: *Internet und totale Information. Wie stehst du dazu?*

Allgemeines: Spontane und ausführliche Stellungnahme über ein konkretes und aktuelles Thema, das uns mehr oder weniger direkt betrifft.

Typische Antworten:

Keine grundlegenden Unterschiede.

9)

Frage: *Erzähle uns bitte einen Witz.*

Allgemeines: Diese Frage zielte darauf, den Gesprächspartner in eine peinliche und unangenehme Situation zu bringen.

Typische Antworten:

ohne Kamera: Erzählten relativ spontan mehr oder weniger lustige Witze

mit Kamera: Verweigerten oft, oder erzählten ihn ohne grossen Enthusiasmus.

10)

Frage: *Nimm Stellung zu den folgenden Stichwörtern:*

- Gewalt in der Schule
- Emotionale Intelligenz
- Biologische Landwirtschaft

Allgemeines: Unterschiedliche Themen, die darauf zielen den Gesprächspartner ausser Gleichgewicht zu bringen.

Typische Antworten:

ohne Kamera: oft meinungslos, oder wussten nicht um was es geht (vor allem bei EQ)

mit Kamera: Hatten plötzlich eine Meinung.

vierter Schritt:

Nach der Beantwortung der zehnten und letzten Frage, haben wir die Antworten, unseres Gesprächspartners gelobt und als geistreich, repräsentativ und intelligent bezeichnet. Darauf (da seine Antworten doch so gut waren), haben wir ihn gefragt, ob wir das Ganze nochmals durchführen könnten, jedoch diesmal mit kinematographischer Aufzeichnung.

Unser Ziel war es, die Unterschiede der allgemeinen Verhaltensweise, bzw. Körpersprache zwischen dem Interview ohne Kamera (geringes Stressniveau) und dem Interview mit Kamera (hohes Stressniveau) festzustellen. Um den Stress noch ein bisschen zu intensivieren, haben wir unserem Interviewpartner gesagt, dass die Möglichkeit besteht, dass das Interview auf Churchfield-TV ausgestrahlt würde.

Wir kamen dabei zu interessanten Ergebnissen:

Auswertung

Wir haben, um unsere Resultaten zu illustrieren, ein paar repräsentative Interviews herausgegriffen und sie hier aufgeführt:

Ohne Kamera	Mit Kamera
1. Mädchen (16) - Literargymnasium	
Spielt ständig mit den Haaren	Vor dem Filmen: Glätten des Gesichtes und fuhr sich durch die Haare

Hände schützend vor dem Körper	konstantes nervöses Lächeln
Augenkontakt inexistent	Lippenbeissen
Berührt sich oft im Gesicht	Arme verschränkt
gestikuliert sporadisch	bewegungslos
Beine locker unter dem Tisch	Beine überkreuzt

2. Mädchen (17) - Literargymnasium

Hand ständig im Gesicht	gestikuliert stark
Spielt ständig mit den Haaren	Hand oft im Gesicht
Beine um das Stuhlbein gewickelt (bewegungslos)	unruhig auf dem Stuhl
	Beine ständig in Bewegung

3. Junge (18) - Wirtschaftsabteilung

Arme verschränkt	schaukelt auf seinem Stuhl
Beine verschränkt unter dem Stuhl	kratzt sich an verschiedenen Stellen
Schulter aggressiv nach vorne	gestikuliert stark
Hände immer am Mund	unruhige Beine
gestikuliert leicht	

4. Mädchen (19) - Wirtschaftsabteilung

locker mit einem Fuss auf dem Stuhl	locker mit einem Fuss auf dem Stuhl
die Arme um das Bein verschränkt	die Arme um das Bein verschränkt
linke Hand immer in den Haaren	schaukelt auf dem Stuhl
gestikuliert angebracht	verdeckt sich oft die Augen mit der Hand

5. Mädchen (18) - Realgymnasium

die Hände überkreuzt auf dem Tisch	Fingernägelkauen
spielt von Zeit zu Zeit mit einem Schreibzeug	unruhig auf dem Stuhl
steife Schreibmaschinenstellung	intensives Herumspielen mit dem Schreibzeug
verlegenes Grinsen	Beine ständig in Bewegung

6. Junge (19) - Literargymnasium

zuckte mit den Augenbrauen	gestikuliert stark mit Kopf und Händen
Hände abwechseln auf dem Tisch und auf den Knien (gestikulierend)	Hin- und Rückbewegungen mit Oberkörper
nervöse Beinbewegungen	Intensive Beinbewegungen
streichelt sich oft durch die Haare	lächelt nervös

7. Junge (15) - Realgymnasium

bewegt sich ständig auf nervöse Art	aufrechte und bewegungslose Haltung
stopft sich die Finger in den Mund	reibt sich oft die Hände
vermeidet Augenkontakt	starrt auf den Tisch
hat die Hände ständig im Gesicht	Schultern zusammengezogen

Es war z.B. auffallend, dass sämtliche Gesprächspartner sich durch die Haare strichen und ihr Gesicht glätten, als wir die Kamera hervornahmen. Warum wohl? Da die Leute in eine Stresssituation geraten, werden sie verunsichert was auch ihr rein physisches Wohlbefinden beeinflusst, und sie versuchten ihre Sicherheit durch eine rein physisch-ästhetische Komponente (ich sehe doch wenigstens akzeptabel aus) zu kompensieren.

Weiter fiel auf, dass klare Stellungnahmen sowie ein Vertreten unüblicher Ansichten während den Kamerainterviews vermieden wurden; die Leute hatten Angst sich zu profilieren.

Schlussfolgerung

Nachdem wir unser ganzes Informationsmaterial gründlichst durchgearbeitet hatten, versuchten wir ein gewisses Muster in den Verhaltensweisen unserer Gesprächspartner festzustellen.

Es wäre falsch, die Schlussfolgerung dieser Studie als absolut repräsentativ zu betrachten, denn bei unserer niedrigen Interviewzahl (16), können wir höchstens eine Tendenz feststellen:

Fest steht, dass sich das Verhalten der Menschen unter Stresseinwirkung verändert. Was körperliche Bewegungen anbetrifft, konnten wir kein eindeutiges Muster herausfinden. Ein paar Interviewpartner waren während dem ersten Interview mehr oder weniger spontan und souverän (ruhiges Auftreten, klare

Diktion etc.) und wurden sobald sie mit der Kamera konfrontiert wurden nervös, unkontrolliert und gaben konfuse Antworten. Andererseits wurden manche Gesprächspartner, die anfänglich unruhig und "nervös" waren plötzlich kontrollierter und ruhiger, als wir die Kamera hervornahmen. Als Fazit dieser Studie können wir behaupten, dass die Konfrontation mit einer Stresssituation bei den meisten Leuten zu einem deutlich feststellbaren Verhaltensunterschied führt.