

## Inhalt

Cannabis  
Coping

## **Cannabis**

*Siehe Psychologie D - Drogen*

## Coping

Coping (engl.: bewältigen) ist eine Verhaltensform, die Menschen zur Bewältigung von wichtigen Aufgaben, Herausforderungen oder Bedrohungen anwenden. Der Begriff Coping wurde von R.S. Lazarus (1966, 1981) geprägt. N. Haan (1977) führte die Untersuchung fort und unterschied zwischen Coping und *Defending*, ein Begriffspaar, das sich aus der Psychoanalyse ableitet. Dabei meint Coping einen koordinierten Ich-Prozess, in dem ein Mensch relativ gezielt Strategien zur Bewältigung bestimmter Probleme in Form eines Handlungsplanes und anschließender Reaktion entwickelt. Defending (engl.: Verteidigen, Schützen) meint Abwehrprozesse des Ich. Hier wehren Menschen die bedrohliche Situation eher ab, weil sie sie verzerrt und als nicht zu bewältigen ansehen. Coping und Defending erweisen sich als Bewältigungstechniken, die generell angewandt werden.

### Coping und Defending in Psychotherapie und Seelsorge:

Beide Formen der Aufgabenbewältigung können spezifische Probleme auslösen, die immer wieder vor allem bei Jugendlichen Gegenstand der Psychotherapie und Seelsorge sind: Coping bedeutet, dass Menschen sich i.d.R. einen relativ klaren Überblick über die ihnen bevorstehenden Aufgaben geschafft haben und so zu einer gezielten und „rational gesteuerten“ Bewältigungsstrategie gelangen („ich sehe folgende Aufgaben auf mich zukommen und werde als nächstes versuchen, Problem X zu lösen“). Potentielle Probleme ergeben sich dann, wenn Jugendliche sich „zu viel auf einmal“ zu lösen vornehmen. Konkrete Hilfestellung in diesem Fall kann sein, in einem Gespräch klarzumachen, dass sie für die Lösung dieser Aufgabe sehr viel Zeit zur Verfügung haben (manche der Aufgaben, die sie sich aufgebürdet haben, werden erst im Erwachsenenalter vollständig lösbar).

Defending bedeutet, dass Jugendliche diese Aufgaben eher „verdrängen“. Sie sehen sie zwar, doch könnte man ihre Haltung damit beschreiben, dass sie „alles auf sich zukommen lassen“ („ich werde das Problem schon irgendwann mal lösen“). Potentielle Probleme ergeben sich dann, wenn der Jugendliche merkt, dass plötzlich „alles über ihm zusammenzubrechen droht“. Es kann dann notwendig werden, Jugendliche nur Aktivität aufzufordern. Dies sollte jedoch nicht verfrüht geschehen und bedarf großer Einfühlbarkeit. Es ist überdies dann wichtig, den Betroffenen bei der Lösung dieser Aufgabe „nicht alleine zu lassen“, sondern konkrete Hilfestellung zu geben.

(Quelle: Psychologie)