

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Stress beim Simultan- und Konsektivdolmetschen

verfasst von | submitted by

Dott. Giada Ghilardi

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the stu-
dent record sheet:

UA 070 348 331

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree pro-
gramme as it appears on the student record sheet:

Masterstudium Translation Italienisch Deutsch

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Cornelia Zwischenberger

Danksagung

An erster Stelle möchten ich mich bei meiner Betreuerin Univ.-Prof. Mag. Dr. Cornelia Zwischenberger für ihre Expertise, ihr wertvolles Feedback und ihre konstruktive Kritik bedanken.

Ein großes Dankeschön gilt meiner Familie. Grazie a mio papà per avermi assecondata in questa folle idea di proseguire gli studi a Vienna e avermi spronata a continuare nonostante i vari ostacoli e avversità. A mia mamma per il sostegno costante e per tutte le avventure (e traslochi) vissute insieme a Vienna. A mia sorella Maura per aver creduto in me quando nemmeno io ci credevo, per avermi fatto ridere quando volevo solo piangere e per essere la mia partner in crime da sempre. A mia zia Silvana per esserci sempre con il suo affetto sincero e i suoi preziosi consigli. Alla mia (non più tanto) piccola cugina Cloé per la gioia e spensieratezza che porta nella mia vita. A mia nonna Amabile, che porto sempre nel cuore (ta ôle prôpe bê). A tutti i miei nonni per avermi trasmesso la loro testardaggine e forza d'animo, fondamentali per portare a termine gli studi.

Grazie alla mia seconda famiglia Cristina, Cristiana, Ilaria, Karen, Lorenza e Sabrina. Non sarò mai in grado esprimere a parole quanto la vostra amicizia significhi per me. Grazie per le risate, per aver gioito con me a ogni traguardo e per avermi fatto sentire compresa nei momenti di difficoltà. Senza di voi questo viaggio non sarebbe stato lo stesso.

Grazie a tutti coloro che hanno avuto parole di incoraggiamento per me.

Ich möchte mich auch bei meinen MitbewohnerInnen (und Klaudia) für ihre Geduld und ihre Unterstützung bedanken. Thank you for your support and your patience. Gracias por vuestra paciencia e vuestro apoyo.

Ein herzliches Dankeschön richte ich auch an die KollegInnen, die an meinem Fokusgruppeninterview teilgenommen haben, und die LektorInnen, die mir durch das Korrekturlesen beim Schreiben dieser Masterarbeit sehr geholfen haben.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	7
Tabellenverzeichnis	8
Einleitung	9
1 Stress - Etymologie und Definition	11
1.1 Walter Cannon als Pionier der Stressforschung.....	16
1.2 Stressmodelle.....	17
1.2.1 Das biologische Stressmodell nach Selye	18
1.2.1.1 Eustress vs. Distress	19
1.2.2 Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus	20
1.2.3 Das kybernetische Stressmodell nach Edwards	22
1.2.4 Das individuelle Stresserleben nach Linneweh	24
1.2.5 Das Stress-Ampel-Modell nach Kaluza	26
2 Stressfaktoren beim Dolmetschen	28
2.1 Allgemeine Stressfaktoren	29
2.1.1 Direktionalität und Beherrschung der Arbeitssprache(n)	29
2.1.2 Wissen	31
2.1.3 RednerInnen	31
2.1.4 Erfahrung	34
2.1.5 Das allgemeine Stressniveau.....	34
2.1.6 Aufmerksamkeit und Konzentration	35
2.1.7 Perfektionismus.....	35
2.1.8 Selbstbewusstsein	36
2.2 Konsektivspezifische Stressfaktoren	36
2.2.1 <i>Public Speaking</i>	36
2.2.2 Notizentechnik	37
2.3 Simultanspezifische Stressfaktoren	38
2.3.1 Die Dolmetschkabine.....	38
2.3.2 Zusammenarbeit.....	38
3 Stressindikatoren	40
3.1 Stressindikatoren im Dolmetschbereich	40
3.1.1 Linguistische Indikatoren.....	41
3.1.1.1 Gumul (2021)	42
3.1.1.2 Zhao et al. (2023)	44
3.1.1.3 Walczyński (2021).....	46

3.1.2 Physiologische Indikatoren	47
3.1.2.1 Klonowicz (1994).....	48
3.1.2.2 Kurz (2003)	50
4 <i>Coping strategies</i>	52
4.1 Strategische Prozesse bei Kalina (1998)	52
4.2 Allgemeine und spezifische Strategien bei Riccardi (1999).....	54
4.3 Studien zum Einsatz der Dolmetschstrategien bei Studierenden	55
4.3.1 Kao und Craigie (2013)	55
4.3.2 Arumí Ribas (2012).....	56
4.3.3 Bartłomiejczyk (2006)	59
5 Aufbau des Curriculums Konferenzdolmetschen an der Universität Wien.....	62
5.1 Das bis zum WS 2024 geltende Curriculum	62
5.2 Das neue Curriculum	63
5.3 Modulprüfung.....	64
6 Methode.....	66
6.1 Fokusgruppeninterview	66
6.1.1 Leitfadeninterview	67
6.2 Durchführung.....	67
6.2.1 Zusammensetzung der Fokusgruppe.....	68
6.2.2 Dokumentation zur Durchführung des Fokusgruppeninterviews	69
6.3 Transkription und Auswertung.....	69
7 Ergebnisse	72
7.1 Stressfaktoren für Dolmetschstudierende	72
7.1.1 Allgemeine Stressfaktoren	73
7.1.1.1 RednerInnen	73
7.1.1.2 Persönlichkeit	74
7.1.1.3 Direktionalität.....	75
7.1.2 Modusbedingter Stress.....	76
7.1.3 Dolmetsch-didaktische Stressfaktoren	77
7.2 Einfluss	78
7.3 Strategien zum Umgang mit Stressfaktoren	79
7.4 Veränderung des Stressniveaus im Laufe des Studiums.....	82
7.5 Stress und Coping-Strategien als Thema am ZTW	83
8 Diskussion der Ergebnisse.....	85
9 Schlussfolgerungen	89

Bibliographie.....	92
Anhang 1 – Interviewleitfaden.....	100
Anhang 2 – Transkript des Fokusgruppeninterviews.....	104
Anhang 3 – Interviewleitfaden des Probeinterviews.....	125
Anhang 4 – Transkript des Probeinterviews	126
Abstract (Deutsch).....	130
Abstract (English)	131

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Quellen von Stressoren (Reif et al. 2018: 15).....	13
Abbildung 2: Die drei Phasen des Allgemeinen Anpassungssyndroms (Vester 1978: 89).	19
Abbildung 3: The Experience of Stress (Taylor 1999: 171).	21
Abbildung 4: The Negative Feedback Loop (Edwards 1992: 240).....	23
Abbildung 5: Individuelle Stressverarbeitung (Linneweh 2002: 35).....	24
Abbildung 6: Stress und Wohlbefinden (Linnenweh 2002: 21).....	26
Abbildung 7: Die drei Ebene der Stress-Ampel (Kaluza 2011: 13).....	27
Abbildung 8: Die Häufigkeit von Störungen des Sprachflusses (Gumul 2021: 33).....	44

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Klassifizierung der speech errors mit Definition und Beispielen (Zhao et al. 2023: 7).	45
Tabelle 2: Linguistische Stressindikatoren (Walczyński 2021: 98).	47
Tabelle 3: Vergleich von Ausgangswerten mit vor und nach der Dolmetschung verzeichneten Blutdruckwerten (Klonowicz 1994: 218).	49
Tabelle 4: Herzfrequenz bei professionellen DolmetscherInnen (Kurz 2003: 63).	50
Tabelle 5: Herzfrequenz bei Dolmetschstudierenden (Kurz 2003: 63).	51
Tabelle 6: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Zuhören und Verstehen der Originalrede (Arumí Ribas 2012: 827).	56
Tabelle 7: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Notieren (Arumí Ribas 2012: 827).	57
Tabelle 8: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Dekodieren der Notizen (Arumí Ribas 2012: 828).	58
Tabelle 9: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Ausdrücken in einer Fremdsprache (Arumí Ribas 2012: 828).	58
Tabelle 10: Häufigkeit der Coping-Strategien für jede Richtung (Bartłomiejczyk 2006: 167).	61
Tabelle 11: Übersicht aller Stressfaktoren, die im Rahmen des Fokusgruppeninterviews erwähnt wurden.	73
Tabelle 12: Übersicht der Art und Weise, wie Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Leistung beeinflussen.	78
Tabelle 13: Übersicht der von den InterviewprobandInnen eingesetzten Strategien.	80
Tabelle 14: Veränderung des Stressniveaus im Laufe des Studiums.	82
Tabelle 15: Übersicht der Meinungen über die Themen Stress und Coping-Strategien am ZTW.	83

Einleitung

Der Beruf von DolmetscherInnen ist sehr anspruchsvoll: Er erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und Genauigkeit. Ein gutes Kurzzeitgedächtnis, eine schnelle Auffassungsgabe, mentale Ausdauer und Flexibilität sind nur einige der Kompetenzen, über die professionelle DolmetscherInnen verfügen müssen. Darüber hinaus muss man in der Lage sein, jeden Tag mit unterschiedlichen RednerInnen, Akzenten, Sprachvarietäten und Themen unter Zeitdruck umzugehen (vgl. Jiménez-Ivars & Pinazo Calatayud 2001; Kao & Craigie 2013; Riccardi et al. 1998). DolmetscherInnen sind deswegen großem Stress ausgesetzt. Es ist kein Zufall, dass zahlreiche Studien – wie etwa Mackintosh (2003) – bewiesen haben, dass Dolmetschen als einer der stressigsten Berufe betrachtet werden kann.

Dieser Tatsache sind sich angehende DolmetscherInnen bereits im Studium bewusst: Sie werden oft im Rahmen von Lehrveranstaltungen mit realistischen Situationen und Herausforderungen konfrontiert, damit die beste Vorbereitung auf die Arbeitswelt gewährleistet werden kann. Da sie im Vergleich zu professionellen DolmetscherInnen weniger Erfahrung gesammelt haben, kommt es dabei zu mehreren Problemen mit der Stressbewältigung (vgl. Kurz 2003). Dazu kommen zusätzliche Stressfaktoren, die vom dolmetsch-didaktischen Setting abhängig sind, wie beispielsweise Prüfungssituationen (vgl. Gumul 202: 26).

Die Wichtigkeit einer Auseinandersetzung mit dem Thema Stress im Dolmetschbereich wird durch die Zunahme der Studien bestätigt, die in den letzten Jahren durchgeführt wurden. Kurz (2002) analysierte beispielweise potenzielle dolmetschbedingte Stressfaktoren und stellte fest, dass beim Dolmetschen sowohl objektive bzw. tätigkeitsabhängige Stressfaktoren (z.B. Konzentration und kognitive Belastung) als auch subjektive Stressfaktoren (z.B. geringes Selbstbewusstsein) auftreten. Ein weiterer wichtiger Beitrag stammt von Walczyński (2021), der festhält, dass Stress sich negativ auf die Dolmetschleistung der DolmetscherInnen und sie selbst auswirkt. Das zeigt sich laut dem Autor (2021: 98f.) durch eine erhöhte Anzahl an *linguistic and extra-linguistic exponents* (linguistische und extra-linguistische Indikatoren) wie etwa grammatikalische Fehler, Auslassungen oder eine erhöhte Herzfrequenz. Mögliche Stressbewältigungsstrategien werden beispielweise bei Kao und Craigie (2013) thematisiert. In ihrer Studie fokussieren sie sich insbesondere auf das Stresserlebnis der Dolmetschstudierenden, um mehr Informationen über diese Gruppe zur Verfügung stellen zu können (vgl. Kao und Craigie 2013: 1037). An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass ein tiefergehendes Verständnis des

Stressphänomens in Bezug auf das Dolmetschen zu einer Reduzierung des Stressniveaus beitragen kann (vgl. Ferdowsi & Razmi 2024: 1).

Die vorliegende Masterarbeit befasst sich mit dem Thema Stress beim Simultan- und Konsektivdolmetschen mit besonderem Fokus auf dem Stress, den Dolmetschstudierende erleben. Die Forschungsfragen, die beantwortet werden sollen, sind folgende: Welche Stressfaktoren gibt es beim Simultan- und Konsektivdolmetschen? Wie beeinflussen diese Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung? Wie gehen Dolmetschstudierende mit diesen Stressfaktoren um?

Um diese Forschungsfragen beantworten zu können, wird zuerst darauf eingegangen, wie die moderne Stressforschung entstanden ist, sich entwickelt hat und welche Konzepte und Modelle sie erheblich geprägt haben. Nachdem die historischen Forschungsgrundlagen zum Stresskonzept präsentiert und Stress in einem wissenschaftlichen bzw. medizinischen Kontext behandelt wurde, rückt im zweiten Kapitel Stress im Dolmetschbereich in den Fokus. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf jene Stressfaktoren gelegt, die dolmetschabhängig sind. Das dritte Kapitel umfasst die Stressindikatoren: Es wird kurz erklärt, wie das autonome Nervensystem funktioniert und warum bestimmte Parameter als Indikatoren einer Stressreaktion betrachtet werden können. Aufbauend auf diesen theoretischen Überlegungen folgt die Präsentation und Analyse von Studien, die sich mit der Messung von linguistischen und extra-linguistischen Parametern im Dolmetschbereich befassen. Das vierte Kapitel wird den Coping-Strategien (Stressbewältigungsstrategien) gewidmet. Im fünften Kapitel wird das Curriculum für das Studium Konferenzdolmetschen am ZTW analysiert, um zu verstehen, ob und wie Stress und Coping-Strategien in den Lehrveranstaltungen behandelt werden. Die empirische Untersuchung steht im Mittelpunkt des sechsten Kapitels. Dabei werden die angewandte Forschungsmethode, die Vorteile dieser Methode, die Zusammensetzung der Fokusgruppe und die Durchführung des Interviews detailliert beschrieben. Die gesammelten Daten werden im siebten Kapitel mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet. Der Diskussion der Ergebnisse und den Schlussfolgerungen werden jeweils Kapitel 8 und 9 gewidmet.

1 Stress - Etymologie und Definition

Stress ist eines der am meisten untersuchten Phänomene in den Gesundheitswissenschaften (vgl. Tafet 2024: 2). Bereits die Griechen entwickelten und befassten sich mit einem Konzept, das Ähnlichkeiten zum heutigen Stresskonzept aufweist. Sie waren der Meinung, dass die Natur aus verschiedenen Elementen besteht, die miteinander in Harmonie sein sollten und diese Harmonie eine zentrale Bedeutung für das menschliche Leben hat (vgl. Tafet 2024: 2). Des Weiteren stellte Hippokrates die Hypothese auf, dass die Gesundheit des Menschen in direkter Verbindung mit „einem harmonischen Gleichgewicht der Lebenskräfte“ steht, während die Disharmonie dieser Kräfte zu Krankheit führt (vgl. Tafet 2024: 2). In diesem Hinblick war Stress demnach etwas Negatives, was die Harmonie der Natur zerstört und das Leben des Menschen beeinträchtigt.

Etymologisch gesehen kommt der Terminus „Stress“ aus dem Lateinischen „*Strictus*“ und kann mit „straft ziehen“ übersetzt werden. Es bezieht sich auf eine Art Anspannung oder Druck. Im Gegensatz zu den Griechen verwendeten die Römer diesen Terminus nur im Bereich der Architektur, um „various types of physical pressures“ (Robinson 2018: 234) zu beschreiben, wie die, die bei Bogenbrücken oder Amphitheatern auftreten. Im Altfranzösischen wandelte es sich zu *estrece*, was Unterdrückung bedeutet, und im Mittelenglischen dann zu *distress*, was Härte oder Zwang ausdrückt (vgl. Robinson 2018: 334; Tafet 2024: 4). Bemerkenswert ist, dass sowohl im Altfranzösischen wie im Mittelenglischen der Gebrauch von *estrece* bzw. *distress* im Zusammenhang mit negativen und harten Umweltbedingungen verwendet wurde und dementsprechend negativ konnotiert war (vgl. Robinson 2018: 335). Mitte des 15. Jahrhunderts beschreibt man mit dem Begriff „Stress“ die Auswirkungen einer physischen Kraft auf einen Gegenstand und später Mitte des 19. Jahrhunderts wurde der Terminus im Bereich der Mechanik und der Physik eingeführt (vgl. Tafet 2024: 4).

Auseinandersetzungen mit dem Vorgängerkonzept von dem, was wir in den modernen Gesundheitswissenschaften als „Stress“ bezeichnen, fanden ab Anfang des 20. Jahrhunderts statt (vgl. Klingenberg 2022: 21). Einer der ersten Forscher, der den Terminus Stress für seine Arbeit im medizinischen bzw. biologischen Kontext verwendete, war Walter Cannon (1935) (vgl. Tafet 2024: 4). Nichtsdestotrotz konnte Hans Selye Anerkennung für die Entlehnung dieses Begriffs aus der Physik und dessen Einführung in die Gesundheitswissenschaften finden (vgl. Tafet 2024: 4). Das ist darauf zurückzuführen, dass er für seine Werke und Vorlesungen in Ländern wie Deutschland, Spanien, Italien und Portugal systematisch anfang, jeweils die Termini

„der Stress, lo stress, el stress und o stress“ zu verwenden, um die Folgen externer Reize auf den Körper zu beschreiben und somit zu ihrer Ausbreitung in allen Sprachen erheblich beizutragen (Selye 1957: 57; Reif et al. 2018: 2).

Nachdem die Etymologie des Wortes „Stress“ kurz behandelt wurde, ist es nun an der Zeit, zu erklären, wie der Begriff heute verwendet wird. Dieses Wort scheint in den letzten Jahrzehnten an Popularität gewonnen zu haben und derzeit sehr gebräuchlich zu sein. Oftmals aber wird es besonders im Sprachgebrauch der westlichen Länder falsch eingesetzt. Der Begriff „Stress“ wird in der Alltagssprache häufig verwendet, um sich sowohl auf Stressoren wie auch auf Stressreaktionen zu beziehen. In der wissenschaftlichen Literatur wird im Gegensatz dazu folgende Unterscheidung getroffen: Stressoren werden als Reize beschrieben, die eine Stressreaktion auslösen können (vgl. Klingenberg 2022: 11). Sie können entweder von außen, also von der Umwelt (äußere Stressoren) oder von dem Individuum selbst (innere Stressoren) kommen (vgl. Walczyński 2019). Eine Stressreaktion ist hingegen „die Wirkung, die sich aus der Ursache (Stressor) ergibt. Stressreaktionen äußern sich bspw. durch ein vermehrtes Ausschütten der Hormone Adrenalin und Cortisol und können kurzfristig zu einer Steigerung der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus führen“ (Klingenberg 2022: 11). Wie Klingenberg (2022: 19) des Weiteren erklärt, ist die Bewertung von Stressoren sehr individuell, was bedeutet, dass ein bestimmter Stressor nicht in allen Individuen mit einer Stressreaktion verbunden sein muss.

Eine umfassendere Kategorisierung der potenziellen Quellen von Stressoren wurde von Reif et al. (2018) vorgeschlagen. Sie wurde auf der Basis von McGrath (1983) und Sonnentag & Fresse (2003) ausgearbeitet und besteht aus acht Quellen von Stressoren:

- Stressoren aus der Person selbst
- Stressoren aus dem sozialen Umfeld
- Rollenstressoren
- Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt
- Stressoren aus dem Verhaltensraum
- Stressoren aus der Arbeitsaufgabe
- Stressoren aus der Organisation
- Kulturell bedingte Stressoren

Wie in Abbildung 1 zu sehen ist, stellt die Kategorie der „kulturell bedingten Stressoren“ eine Oberkategorie dar, und schließt somit alle anderen Kategorien mit ein. Dies zeigt auf, wie wichtig die Rolle der Kultur in der Stresswahrnehmung ist. Dieser Kategorisierung nach ist nicht nur das Individuum ein zentrales Element für die Wahrnehmung von Stress, sondern auch die Kultur, in die dieses Individuum eingebettet ist. Ebenfalls hervorzuheben ist, dass die von Reif et al. (2018: 15) vorgestellten Kategorien Gemeinsamkeiten aufweisen und deswegen Überlappungen bzw. „Schnittstellen“ enthalten:

- Stressoren aus dem sozialen Umfeld und Stressoren, die in der Person entstehen, überlappen und bilden dabei die Kategorie Rollenstressoren.
- Stressoren aus dem sozialen Umfeld und Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt bilden die Schnittstelle Stressoren aus dem Verhaltensraum.
- Die Überlappung zwischen den Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt und Stressoren aus der Person kann als Stressor aus der Arbeitsaufgabe beschrieben werden.
- Aus den oben genannten Schnittstellen (Rollenstressoren, Stressoren aus dem Verhaltensraum und Stressoren aus der Arbeitsaufgabe) entstehen die Stressoren aus der Organisation.

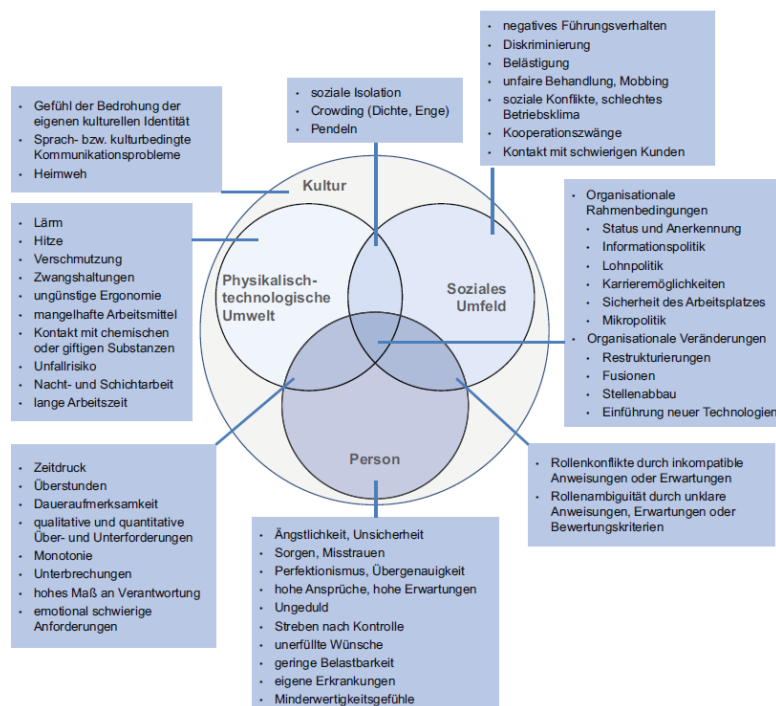


Abbildung 1: Quellen von Stressoren (Reif et al. 2018: 15).

Diese Kategorisierung zeigt eine klare Verflechtung zwischen den verschiedenen Quellen von Stressoren auf, darum muss man einen holistischen Ansatz verfolgen, um diese Quellen analysieren zu können.

Besonders wichtig bei der Stresswahrnehmung ist auch die Subjektivität: Stressoren aus der Person selbst sind individuelle Stressoren, die mit der Persönlichkeit des Individuums direkt verbunden sind. Der gleiche individuelle Stressor kann in einem Individuum potenziell eine Stressreaktion auslösen und für ein anderes Individuum hingegen irrelevant sein. Beispiele für individuelle Stressoren sind: Perfektionismus, hohe Erwartungen, Ungeduld und Streben nach Kontrolle (vgl. Reif et al. 2018: 16).

In der oben angeführten Aufzählung werden Stressoren aus dem sozialen Umfeld erwähnt. Diese Stressoren „express themselves in poor social interactions with direct supervisors, coworkers, and others. These stressors include interpersonal conflicts at the workplace, (sexual) harassment, and mobbing or bullying. [...] Additionally, having to deal with extremely difficult customers can also be conceptualized as social stressor“ (Sonnentag & Frese 2003: 455). Diese Art von Stressoren können negative Auswirkungen nicht nur auf die Motivation sondern auch auf das Wohlbefinden einer Person haben.

Wie bereits beschrieben, können sich Stressoren aus dem sozialen Umfeld und Stressoren aus der Person überlappen und die „Schnittstelle“ Rollenstressoren bilden.

Rollenstress beruht auf der Annahme, dass alle Menschen bestimmte Rollen ausüben. Rollen sind dabei die Erwartungen an das Verhalten, das in einer bestimmten sozialen Position in einem bestimmten sozialen Gefüge gezeigt werden sollte [...]. Wenn diese Erwartungen jedoch widersprüchlich, unklar oder überlastend sind, nehmen Personen Rollenstress wahr [...]. Zudem ist es stressend, wenn die Erwartungen, die mit einer Rolle verbunden sind, nicht zu den eigenen Werten und moralischen Maßstäben passen. (Reif et al. 2018: 21).

Man kann also von Rollenstressoren sprechen, wenn z.B. eine Person zwei Rollen übernimmt, die nicht zusammenpassen; wenn die Rolle nicht mit den persönlichen Werten zusammenpasst; oder wenn die Anforderungen an eine Rolle nicht klar formuliert sind (vgl. Reif et al. 2018: 22).

Die nächste Kategorie in der vorangehenden Aufzählung ist jene der „Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt“. Unter dieser Bezeichnung werden alle Stressoren verstanden, die durch schwierige Bedingungen auf dem Arbeitsplatz erzeugt werden können. Unter diese Kategorie fallen beispielsweise Lärm, Hitze, Verschmutzung und Kontakt zu chemischen

Substanzen. In der Vergangenheit wurden diese Elemente nicht in Betracht gezogen bzw. ignoriert, aber in den letzten Jahrzehnten haben sie an Wichtigkeit gewonnen, vor allem im Hinblick auf die Produktivität am Arbeitsplatz.

Eine weitere Quelle von Stressoren erfolgt aus der Überlappung von Stressoren aus dem sozialen Umfeld und Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt: Stressoren aus dem Verhaltensraum. Diese Kategorie wird auch als „*Behavioral Setting*“ bezeichnet. Beispiele für solche Stressoren sind: eine sozial isolierende Arbeit, bei der man keine Kontakte zu anderen Menschen hat, oder ein zu enger Arbeitsraum (*Crowding*), wo es zu viele Menschen gibt (vgl. Reif et al. 2018: 23).

Darüber hinaus können aus der Überlappung zwischen den Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt und den Stressoren aus der Person die Stressoren aus der Arbeitsaufgabe Stressoren entstehen. Diese Art von Stressoren sind auf die Schwierigkeiten zurückzuführen: Arbeit, persönliche Erwartungen und Freizeit miteinander zu vereinbaren. Zu dieser Art von Stressoren zählen z.B. Zeitdruck, Überstunden, Daueraufmerksamkeit und Monotonie (vgl. Reif et al. 2018: 25).

Die Schnittstelle zwischen den Stressoren aus der Person, den Stressoren aus physikalisch-technologischen Umwelt und den sozialen Stressoren werden organisationale Stressoren genannt. In dieser Kategorie befinden sich organisationale Veränderungen wie beispielsweise Restrukturierungen, Fusionen, Stellenabbau oder die Einführung neuer Technologien. Diese Art von Veränderungen können Stress auslösen, indem sie zu Arbeitsunsicherheit, Überstunden und Konflikten führen können (Sonnentag und Frese 2003: 455).

Reif et al. (2018: 28) unterstreichen ebenfalls, dass die Zusammenkunft unterschiedlicher Kulturen bzw. die Zusammenkunft von Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Background zu einem Stressor werden kann. Das ist der Fall, wenn man sich z.B. diskriminiert fühlt, oder wenn man mit negativen Stereotypen konfrontiert wird, oder wenn Kommunikationsprobleme auftreten (vgl. Reif et al. 2018: 28).

Dank dieser Kategorisierung wird also verständlich, dass die Quellen von Stressoren miteinander verbunden sind und allesamt stark von der Kultur stark geprägt werden, weil diese die Stresswahrnehmung eines Individuums erheblich beeinflusst.

1.1 Walter Cannon als Pionier der Stressforschung

Wie oben bereits erwähnt, war eine der ersten Personen, die den Begriff „Stress“ für seine Arbeit im biologischen Forschungsbereich nutzte und erheblich prägte, Walter Cannon (1935). Er war ein amerikanischer Neurologe und Psychologe und gilt als ein Pionier der Stressforschung. Cannon beschäftigte sich mit und entwickelte zwei Konzepten, die noch heute von wesentlicher Bedeutung für die Stressforschung sind, und zwar *fight-or-flight response* (Kampf-oder-Flucht-Reaktion, 1915) und *homeostasis* (Homöostase, 1929).

Fight-or-flight response (1915) ist eine rasche automatische psychische Reaktion, die ausgelöst wird, wenn ein Individuum sich in einer gefährlichen Situation befindet und diese durch das Nerven- und Hormonsystem als Bedrohung wahrgenommen wird (vgl. Taylor 1999: 169). Diese Wahrnehmung führt dazu, dass man entweder die Bedrohung bekämpft oder davor flieht. Hierbei handelt es sich also um einen anpassungsfähigen (*adaptive*) Überlebensmechanismus, der als ein Vorgänger des heutigen Stresskonzepts betrachtet werden kann (vgl. Taylor 1999: 169). Darüber hinaus konstatiert Taylor (1999: 169), dass diese Reaktion schädliche Auswirkungen auf den Organismus haben kann, wenn dieser weder in der Lage ist, die Bedrohung zu bekämpfen, noch vor dieser zu fliehen: „stress can be harmful to the organism because it disrupts emotional and psychological functioning and can cause medical problems over time.“ (Taylor 1999: 169)

Das zweite Konzept, das die Stressforschung erheblich beeinflusst hat und von Cannon geprägt wurde, ist jenes der Homöostase (1929). Die Homöostase ist eine Weiterentwicklung des Konzepts des „*milieu intérieur*“ (inneres Milieu), das vom französischen Physiologen Claude Bernard (1865) formuliert wurde. Das Wort „Homöostase“ ist eine Zusammensetzung von zwei griechischen Worten *ὁμοιος* (omios, gleich) und *στάσις* (stasis, Stellung) und kann als „Gleichgewicht“ übersetzt werden. Cannon verwendet diesen Begriff in seinen Werken, um sich auf die Fähigkeit eines Individuums zu beziehen, die physiologischen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, die durch externe Faktoren bedroht werden (vgl. Treccani o.J.). Diesem Konzept zufolge sind Stressoren also „eine potenzielle Gefahr für die innere Ordnung [...] (z.B. durch drohende Verletzungen, Extremtemperaturen, Unterversorgung mit Nährstoffen/Sauerstoff) und können den Körper in Alarmbereitschaft versetzen [...]. Stressreaktionen sind demnach körperliche Reaktionen, die durch die Gefährdung der Homöostase ausgelöst werden“ (Klingenberg 2022: 16). Der Prozess der Homöostase kann als ein dynamischer Prozess betrachtet werden, dessen Ziel darin besteht, das bedrohte Gleichgewicht zu schützen.

Der Neurophysiologe Peter Sterling und der Epidemiologe Joseph Eyer (1988) erweiterten das Konzept der Homöostase, indem sie das Konzept der Allostase entwickelten. Wie das Wort „Homöostase“ ist „Allostase“ ebenfalls eine Zusammensetzung aus zwei griechischen Worten: ἄλλος (állos, variabel) und στάσις (stasis, gleich) und bedeutet „andere Gleichheit“. Rosen & Shulkin (2004: 165) beschreiben Allostase wie folgt:

Allostasis means maintaining viability through change of state (bodily variation). It is broader than the concept of homeostasis in that homeostasis accounts for physiological stability around a consistent setpoint, such as body temperature, whereas allostasis allows for setpoints to fluctuate as a result of experience. [...] At the heart of the concept of allostasis is the depiction of change to maintain (or achieve) a state appropriate to the current and anticipated circumstances.

Dies bedeutet, dass der Körper hinsichtlich Allostase versucht, sich den Veränderungen der Umwelt anzupassen, um ein neues Gleichgewicht zu schaffen. Diese Anpassungen haben aber beträchtliche Auswirkungen auf den Organismus, die vom amerikanischen Neurowissenschaftler Bruce McEwen (1998) als *allostatic load* (allostatische Last) bezeichnet werden. Wenn die allostatische Last zu intensiv wird, dann spricht man von *allostatic overload* (allostatische Überlastung), die zu Krankheiten führen kann (vgl. Klingenberg 2022: 19).

1.2 Stressmodelle

Die Theorien und Ergebnisse von Walter Cannon haben mehrere ForscherInnen aus unterschiedlichen Bereichen (Psychologie, Soziologie, Biologie, Psychiatrie, usw.) inspiriert, sich mit dem Stresskonzept auseinanderzusetzen. Aus dieser Auseinandersetzung sind verschiedene Stressmodelle entstanden, die einerseits Stress erklären und andererseits bestimmte Aspekte hervorheben sollen. Da es nicht möglich wäre, im Rahmen dieser Masterarbeit alle Stressmodelle zu analysieren, die im Laufe der Jahrzehnte entwickelt wurden, hat die Verfasserin entschieden, jene Modelle zu präsentieren, die die Stressforschung besonders geprägt haben und die relevant für diese Masterarbeit sind. Die Stressmodelle, die in diesem Kapitel erläutert werden, betrachten Stress, seine Ursachen und seine Folgen aus unterschiedlichen Perspektiven. Sie lauten wie folgt: Das biologische Stressmodell von Hans Selye (1957, 1974, 1976), das transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus (1984), das kybernetische Stressmodell von Jeffrey Edwards (1992), das individuelle Stresserleben von Linneweh (2002) und das Stress-Ampel-Modell von Gert Kaluza (2011).

1.2.1 Das biologische Stressmodell nach Selye

Das erste Stressmodell, das behandelt wird, wurde von Hans Selye (1957, 1974, 1976) entwickelt. Hans Selye war ein österreichisch-kanadischer Mediziner und Biochemiker und einer der ersten Forscher, der sich in den 1920er- und 1930er-Jahren mit dem Stressbegriff befasste. Aus diesem Grund gilt er als Vater der Stressforschung (vgl. Kaluza 2011: 15). Ihm ist darüber hinaus die Verbreitung und Popularisierung des modernen Begriffs „Stress“ zu verdanken (vgl. Linneweh 2002: 23). Sein Modell wird als biologisches Stressmodell oder als Allgemeines Anpassungssyndrom (abgekürzt AAS) bezeichnet. Selye (1957) definiert Stress als „der Anteil an Belastung und Verschleiß, mit dem der Körper fertig werden muß“ (Selye 1957: 14). Nach diesem Modell erfolgt die körperliche Reaktion auf eine Belastungs- oder Gefahrensituation bei allen Menschen ohne bewusste Steuerung auf dieselbe genetisch programmierte Weise. Das führt dazu, dass im Fall einer Ausnahmesituation alle verfügbaren Ressourcen eingesetzt werden, um vor der Gefahr zu fliehen (vgl. Linneweh 2002: 23).

Nach dem biologischen Stressmodell wird zwischen drei Phasen der Stressreaktion unterschieden: Alarmreaktion, Stadium des Widerstands und Stadium der Erschöpfung (siehe Abb. 2). In der ersten Phase nimmt der Körper einen Stressfaktor bzw. Stressor wahr. Die Widerstandsfähigkeit des Körpers wird abgesenkt, und wenn die Wahrnehmung des Stressors nicht aufhört und sie zu stark ist, kann der Tod schon während der Alarmphase eintreten (vgl. Vester 1978: 88). Ist das nicht der Fall, dann kommt es zu Phase zwei: Der Körper versucht, sich an die Stressbedingungen anzupassen und durch körpereigene Verteidigungsmechanismen Widerstand gegen den wahrgenommenen Stressfaktor zu leisten; es wird also versucht, mithilfe der verfügbaren Ressourcen den normalen Zustand wiederherzustellen (vgl. Klingenberg 2022: 15). Gelingt das dem Körper nicht, dann kommt es zur dritten Phase: der Erschöpfung von Anpassung und Widerstand. Wenn diese Phase erreicht wird, treten körperlichen Schädigungen oder in manchen Fällen sogar der Tod auf (vgl. Vester 1978: 88). Selye betont des Weiteren:

[...] it is not necessary for all three stages to develop before we speak of a GAS, only the most severe stress leads rapidly to the stage of exhaustion and death. Most of the physical or mental exertions, infections, and other stressors that act upon us during a limited period produce changes corresponding only to the first and second stages. [...] Normally, in the course of our lives we go through these first two stages many, many times. (Selye 1991: 30)

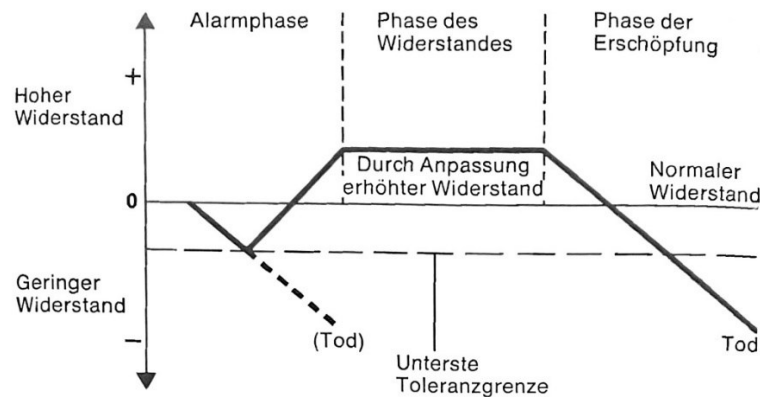


Abbildung 2: Die drei Phasen des Allgemeinen Anpassungssyndroms (Vester 1978: 89).

1.2.1.1 Eustress vs. Distress

Wie schon in Kapitel 1 angemerkt, wird Stress in den meisten Fällen mit negativen Gefühlen wie Angst, Überlastung oder Depression verbunden. Jedoch vertritt Selye (z.B. 1957, 1974, 1976) in seinen Werken die Ansicht, dass Stress nicht unbedingt negativ sein muss, „in everyday life we must distinguish between two types of stress, namely, eustress (from the Greek eu or good – as in euphony, euphoria, eulogy) and distress (from the Latin dis or bad – as in dissonance, disease, dissatisfaction“ (Selye 1976: 15). *Distress* ist demnach eine schädliche, unangenehme Art von Stress, während der Begriff *Eustress* sich auf eine Art von Stress bezieht, die positiv ist und als Motivator dienen kann.

Tafet (2024: 12) unterstreicht, dass eine bestimmte Stresssituation drei Aspekte aufweisen muss, um als positiv bewertet werden zu können: Das Vorhandensein von relativ kurzen Reizen; die Vorhersehbarkeit der Auswirkungen dieser Reize und deren Kontrollierbarkeit. Reize können als „relativ kurz“ (Tafet 2024: 12) bezeichnet werden, wenn sie zeitlich begrenzt und nicht allzu intensiv sind bzw. innerhalb eines Bereichs von Werten liegen. Vorhersehbarkeit bezieht sich auf unsere Fähigkeit und Kapazität, die „Auswirkungen und zukünftige Konsequenzen“ (Tafet 2024: 12) solcher Reize vorherzusagen. In diesem Hinblick muss man in der Lage sein, diese Auswirkungen innerhalb eines Bereichs von Optionen vorherzusagen (vgl. Tafet 2024: 12). Der letzte Aspekt ist die Kontrollierbarkeit der Reize, die nach Tafet (2024: 12) mit der festen Überzeugung verbunden ist, über die Fähigkeit und Kapazität zu verfügen, eine Stresssituation beeinflussen zu können.

Im Gegensatz dazu ist *Distress* eine negative Art von Stress, mit der wir uns gegen unseren Willen auseinandersetzen müssen. Hierbei handelt es sich um Erfahrungen, deren Ergebnisse schwer vorherzusagen und zu kontrollieren sind (vgl. Tafet 2024: 13).

Eustress kann DolmetscherInnen z.B. dazu motivieren, unter schwierigen Arbeitsbedingungen eine bessere Dolmetschung zu liefern, während *Distress* ihre Angst vor dem Publikum steigern könnte, und letztendlich die Leistung beeinträchtigen würde (vgl. Korpál 2022: 402; Chabasse 2009: 103).

1.2.2 Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus

Das zweite Modell, das hierin thematisiert wird, ist das transaktionale Stressmodell. Es wurde von Richard Lazarus (1984) entwickelt, einem amerikanischen Psychologen, der die Stressforschung erheblich geprägt hat. Nach diesem Modell ist Stress keine Reaktion des Körpers wie nach dem biologischen Stressmodell von Hans Selye (1957, 1974, 1976), sondern er entsteht aus der Interaktion bzw. Transaktion zwischen dem Individuum und seiner Umwelt: „The transactional model views the person and the environment as a dynamic, mutually reciprocal bidirectional relationship“ (Lazarus & Folkman 1984: 293). Das transaktionale Modell ist dementsprechend kein statisches Modell. Es handelt sich dabei vielmehr um ein dynamisches Modell, das mögliche Veränderungen sowohl der Umwelt als auch des Individuums selbst und deren Auswirkungen in Betracht zieht. Diesem Modell nach werden Stressoren unterschiedlich wahrgenommen, denn sie sind vom Individuum abhängig. Das bedeutet, dass ein bestimmter Stressor nicht bei allen Individuen stressauslösend wirkt. *Public speaking* wie beim Konsektivdolmetschen kann beispielsweise bei einer Person mit einem höheren Stressniveau verbunden sein, weil sie sich davor fürchtet, bei einer anderen Person hingegen kann es als eine leicht zu bewältigende Herausforderung betrachtet werden (vgl. Korpál 2022: 402).

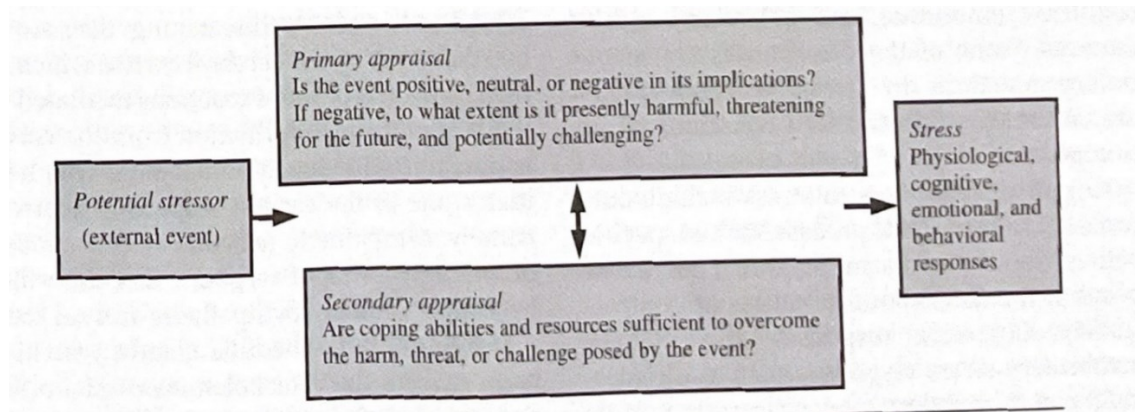


Abbildung 3: *The Experience of Stress* (Taylor 1999: 171).

Das transaktionale Modell besteht aus 3 Stufen, die durch obenstehende Abbildung 3 visualisiert werden können: die primäre Bewertung, die sekundäre Bewertung und die Neubewertung. In der primären Bewertung (*primary appraisal*) wird eine Situation entweder als irrelevant (*irrelevant*), positiv (*benign-positiv*) oder negativ (*stressful*) eingestuft (vgl. Lazarus & Folkman 1984: 32). Irrelevant ist eine Situation, wenn sie keine Folgen für die Person haben wird, während eine positive Bewertung dann stattfindet, wenn die Situation mit positiven Emotionen verbunden ist. Bei beiden kommt es zu keiner Stressreaktion. Bei einer als negativ bewerteten Situation kann es hingegen zu einer Stressreaktion kommen (vgl. Klingenberg 2022: 41).

Lazarus und Folkman (1984) unterschieden zwischen drei Formen einer negativen Situation: Schädigung oder Verlust (*harm/loss*), Bedrohung (*threat*) und Herausforderung (*challenge*). Eine Situation wird als schädigend bewertet, wenn eine Schädigung für die Person schon eingetreten ist. Die Bedrohung bezieht sich auf eine Situation, die in Zukunft eintreten und zu einer Schädigung werden wird. Eine Situation wird als Herausforderung bezeichnet, wenn diese Situation schwer zu bewältigen ist, aber positive Folgen mit sich bringen wird. In diesem Hinblick ist eine Herausforderung als eine Chance zu sehen, als etwas Positives und kann mit dem *Eustress* von Selye (1957, 1974, 1976) verglichen werden (vgl. Taylor 1999: 171).

In der sekundären Bewertung (*secondary appraisal*) überprüft man, ob die verfügbaren Ressourcen ausreichen, um mit der Schädigung, der Bedrohung oder der Herausforderung umgehen zu können. Dieser Umgang wird als *Coping* bezeichnet: „Coping consists of efforts, both action-oriented and intrapsychic, to manage (i.e., master, tolerate, reduce, minimize) environmental and internal demands and conflicts among them“ (Lazarus & Lurnier 1978: 311). In dieser Phase versucht man also, mithilfe von verschiedenen Strategien den Stress zu bekämp-

fen: entweder durch problemorientierte Strategien (*problem-based*) oder durch emotionsorientierte Strategien (*emotion-based*). Zu den problemorientierten Strategien gehören die Strategien, die man einsetzen kann, um ein stressverursachendes Problem zu lösen (z.B. durch die Entwicklung eines Plans, Informationssuche, usw.); durch emotionsorientierte Strategien kann man die emotionale Erregung abbauen (z.B. durch Hobbies, Medikamente, usw.).

Durch die Neubewertung wird eine Situation anhand der Ergebnisse der eingesetzten Strategien neuerlich eingeschätzt (vgl. Reif et al. 2018: 46). Es wird beobachtet, ob die Situation beendet wurde, gleichgeblieben ist oder sich verändert hat: „Eine Veränderung kann dabei eine Besserung bedeuten, indem z.B. eine Situation, die vormals als Bedrohung bewertet wurde, nun als Herausforderung wahrgenommen wird, oder eine Verschlechterung darstellen, indem aus einer Herausforderung eine Bedrohung wird.“ (Klingenberg 2022: 42)

1.2.3 Das kybernetische Stressmodell nach Edwards

Jeffrey Edwards (1992) definiert Stress als „[...] a discrepancy between perception and desires“ (Edwards 1992: 250). Nach seinem kybernetischen Stressmodell entsteht Stress, wenn man eine bedeutsame Diskrepanz zwischen dem aktuell wahrgenommenen Zustand und den eigenen Wünschen und Zielen feststellt. Die Wahrnehmung des Zustands wird von Edwards (1992: 248) folgendermaßen definiert: „the nonevaluative subjective representation of any situation, condition or event. In other words, perceptions refer to the subjective representation of how things are, rather than how they ought to be“. Diese Wahrnehmung kann durch die soziale und physische Umgebung (interpersonale Beziehungen in der sozialen Umgebung), die persönlichen Eigenschaften der Person (Fähigkeiten, Fertigkeiten usw.), die kognitive Konstruktion der Realität (subjektive Wahrnehmung der Gegenwart, Erinnerungen an die Vergangenheit) und deren soziale Information (Verhalten, Annahmen und Meinungen anderer Personen im Umfeld) beeinflusst werden (vgl. Reif et al. 2018: 47).

Im Mittelpunkt dieses Modells steht der *negative feedback loop*, der in Abbildung 4 dargestellt wird: Die Input-Funktion (*Input Function*) nimmt die Umgebung wahr und der Komparator (*Comparator*) vergleicht diese Wahrnehmung mit einem relevanten Bezugskriterium (*Reference Criterion*). Wird eine Diskrepanz zwischen den beiden bemerkt, dann versucht die Output-Funktion (*Output Function*) diese zu reduzieren oder abzuschaffen. Dieser Prozess kann entweder durch eine Störung (*Disturbance*) der Umgebung oder eine Veränderung des Bezugskriteriums ausgelöst werden.

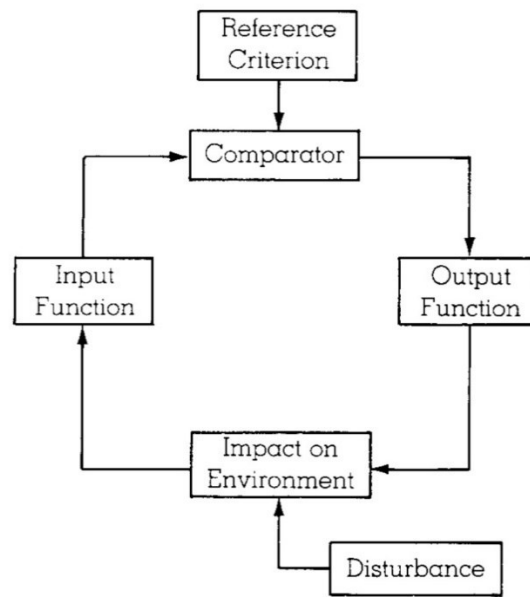


Abbildung 4: The Negative Feedback Loop (Edwards 1992: 240).

Dem kybernetischen Stressmodell (1992) folgend beeinträchtigt Stress das psychologische und physische Wohlbefinden einer Person und aktiviert das *Coping*: „[...] attempts to reduce the negative impacts of stress on well-being“ (Edwards 1992: 256). Edwards (1992) unterscheidet zwischen zwei Arten von *Coping-Aktivierung*: direkt und indirekt. Bei der direkten antizipiert man eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens und folglich aktiviert man das *Coping*, bevor Folgen eintreten. Im Fall der indirekten hingegen ist es bereits zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens gekommen, die das *Coping* ausgelöst hat.

Edwards (1992) unterscheidet darüber hinaus zwischen vier Hauptmechanismen (*major mechanisms*) des *Copings*, die Stress reduzieren und das Wohlbefinden verbessern können: die Veränderung der Situation bzw. der Situationswahrnehmung, die Anpassung der eigenen Wünsche, die Reduzierung der Wichtigkeit der wahrgenommenen Diskrepanz und die Verbesserung des Wohlbefindens (vgl. Edwards 1992: 253; Reif et al. 2018: 47).

Bei dem ersten Mechanismus versucht man, die physische und soziale Umgebung, die persönlichen Eigenschaften, die kognitive Konstruktion der Realität oder die sozialen Informationen zu verändern. Diese Veränderung der physischen und sozialen Umgebung oder der persönlichen Eigenschaften, etc. führt zu einer Veränderung der objektiven Realität und wird von Edwards (1992: 253) selbst mit den problemorientierten Strategien von Lazarus und Folkman (1984; siehe Abschnitt 1.2.2) verglichen. Die Konstruktion der Realität lässt sich durch das

Verleugnen oder Unterdrücken bestimmter unerwünschter Aspekte der Situation verändern (vgl. Reif et al. 2018: 47). Man kann versuchen, soziale Informationen zu adaptieren, indem man negative Informationen abschwächt oder neue Informationsquellen sucht (vgl. Edwards 1992: 253). Chabasse (2009) nennt als Beispiele für diesen ersten Mechanismus im Dolmetschbereich eine sorgfältige Vorbereitung oder Atemübungen.

Bei dem zweiten Hauptmechanismus werden die Wünsche an die Situationswahrnehmung angepasst. Durch DolmetscherInnen kann das durch das Weglassen des Unwesentlichen oder die Verwendung von Oberbegriffen erreicht werden (vgl. Chabasse 2009: 103).

Bei dem dritten wird die Bedeutung der Diskrepanz reduziert, während der letzte Mechanismus, die „Verbesserung des Wohlbefindens“ vom Stress unabhängig ist, es geht hierbei darum, das Wohlbefinden des Individuums durch z.B. Entspannungstechniken oder die Einnahme von Medikamenten zu verbessern (vgl. Reif et al. 2018: 49).

1.2.4 Das individuelle Stresserleben nach Linneweh

Laut dem Professor für Angewandte Sozialpsychologie Klaus Linneweh (2002) ist Stress „die Folge eines Ungleichgewichts zwischen den tatsächlichen und/ oder vermuteten Anforderungen und den subjektiven Fähigkeiten“ (Linneweh 2002: 37).

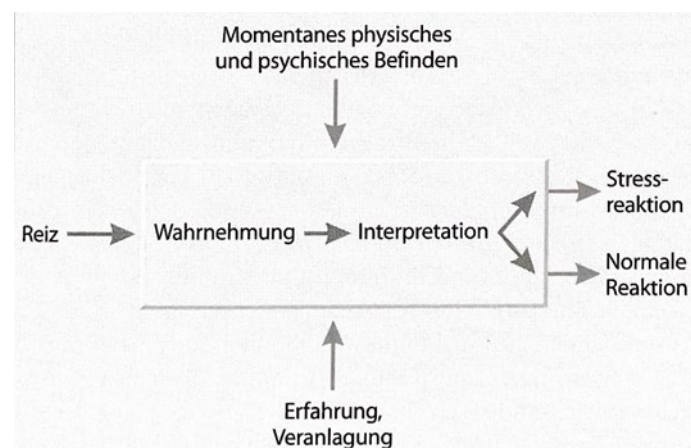


Abbildung 5: Individuelle Stressverarbeitung (Linneweh 2002: 35).

Das Stresserleben kann also als individuell beschrieben werden und läuft wie folgt ab (Abb.5): Ein Individuum nimmt eine Situation mit einer bestimmten Anforderung wahr, die entweder

von außen oder von dem Individuum selbst kommen kann z.B. Ängste, Hoffnungen oder Wünschen (vgl. Linneweh 2002: 32). Während dieser Wahrnehmungsprozess läuft, finden bereits kognitive Einschätzungs- und Bewertungsprozesse statt (vgl. Linneweh 2002: 32). Bei der Bewertung der Situation werden die Bedeutsamkeit für die Person, die individuelle Einwirkungs- und Kontrollmöglichkeiten und die Folgen des Handels bzw. Nicht-Handels eingeschätzt (vgl. Linneweh 2022: 32). Des Weiteren definiert Linneweh (2002: 32) eine Situation als nicht-stressauslösend, wenn sie oder ihre Folgen bei Nichtbewältigung als nicht bedeutsam bewertet werden, oder wenn sie außerhalb der individuellen Einwirkungsmöglichkeiten liegen. Im Gegensatz dazu wird eine Situation als „emotional belastend“ oder stressauslösend definiert, wenn das Individuum weiß oder glaubt, dass die eigenen Bewältigungskompetenzen nicht ausreichen, um mit den Anforderungen der Situation umgehen zu können, oder wenn die Folgen des Erfolgs bzw. Misserfolgs von besonderer Bedeutung für den Individuum sind (vgl. Linneweh 2002: 30).

Bedeutsam für den von einem Menschen erlebten und erlittenen Stressgehalt einer Situation oder eines Ereignisses sind *nicht* [...] die objektiven Merkmale dieser Situation sondern die persönlichen Gedanken, Empfindungen und Überlegungen des Menschen, der sich zu einem bestimmten Zeitpunkt seines Lebens in dieser Situation befindet oder aber sich vorstellt, er könne in eine solche Situation geraten. (Linneweh 2002: 30, Kursivsetzung im Original)

Bei der Einschätzung einer Situation und der potenziellen Auslösung einer Stressreaktion spielen auch das momentane physische und psychische Befinden sowie die persönlichen Erfahrungen eine entscheidende Rolle. Unter momentanem physischem und psychischem Befinden werden der Gesundheitszustand, die Müdigkeit oder die körperliche Fitness verstanden; während mit persönlichen Erfahrungen alle Erfahrungen gemeint sind, die eine Person in derselben oder einer ähnlichen Situation gemacht hat (vgl. Linneweh 2002: 35). Linneweh (2002) betont weiter, dass: „überdauernde psychologische Merkmale der Person wie Intelligenz, Wissen, Kompetenzen, Ausdauer, Selbstbewusstsein, kognitiver Stil, Motivationen, Werthaltungen, Ziele [und] Überzeugungen“ (Linneweh 2002: 36) einen erheblichen Einfluss auf diese zwei Faktoren haben.

Linneweh (2002) unterscheidet darüber hinaus zwischen zwei Arten von Stress (Abb. 6), die mit *Eustress* und *Distress* von Selye verglichen werden können: eine positive Art, die die Leistung steigern lässt, und eine negative Art, die mit Ermüdung, Erschöpfung, Krankheit und Zusammenbruch verbunden ist (vgl. Linneweh 2002: 21).

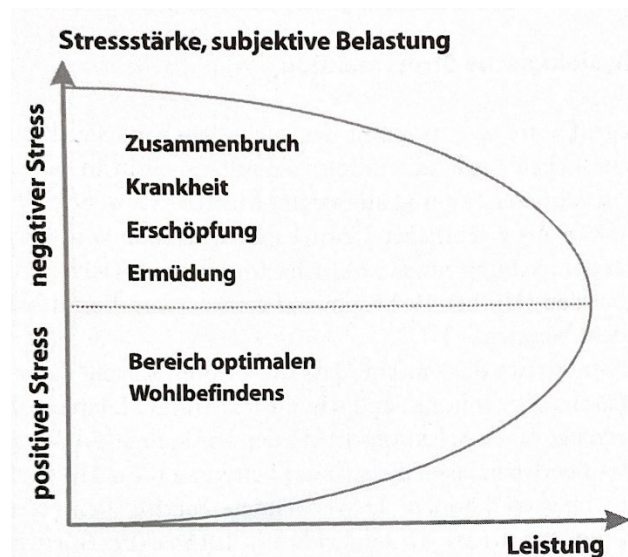


Abbildung 6: Stress und Wohlbefinden (Linnenweh 2002: 21).

1.2.5 Das Stress-Ampel-Modell nach Kaluza

Zur Erklärung der Stresskomponenten und zur Bewältigung von Stress entwickelte der Psychologe Gert Kaluza das Modell der sogenannten Stress-Ampel (2011). Laut Kaluza (2011:13) besteht die Stress-Ampel aus drei Ebenen (siehe Abb. 7), die bei einem aktuellen Stressgeschehen zu unterscheiden sind: Stressoren, Stressreaktion und persönliche Stressverstärker. Stressoren sind all jene äußeren Anforderungsbedingungen, die eine Stressreaktion auslösen können, wie z.B. Lärm, Hitze, Schmerz, Zeitdruck oder Konkurrenz. Unter dem Begriff Stressreaktion versteht Kaluza (2011: 13) die Antworten des Körpers auf Stressoren, und diese können auf der „körperlichen“, auf der „behavioralen“ und/oder auf der „kognitiv-emotionalen“ Ebene ablaufen. Eine Reaktion auf „körperlicher“ Ebene lässt sich z.B. an einer beschleunigten Atmung erkennen, eine Reaktion auf der „behavioraler“ Ebene z.B. an ungeduldigem Verhalten und eine Reaktion auf „kognitiv-emotionaler“ Ebene an einem Gefühl der Nervosität. Individuelle Stressverstärker sind persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen, die eine Stressreaktion auslösen oder verstärken können, zu diesen zählen z.B. Profilierungsstreben und Perfektionismus (vgl. Kaluza 2011: 14).

Kaluza (2011: 50) schlägt darüber hinaus drei Arten von Stressbewältigung bzw. des individuellen Stressmanagements vor: das instrumentelle, das mentale und das regenerative Stressmanagement. Beim instrumentellen Stressmanagement geht es darum, Stressoren zu reduzieren oder abzuschaffen. Der Ansatzpunkt des mentalen Stressmanagements fokussiert sich

hingegen auf die persönlichen Stressverstärker, mit denen man beispielsweise durch eine Veränderung der eigenen Einstellung oder das Relativieren der Ziele und Wünsche umgehen kann. Bei der dritten Art handelt es sich um eine reaktionsorientierte Bewältigung: Man versucht, die physiologische und psychische Stressreaktion durch z.B. körperliche Bewegung, Pausen oder Entspannungstraining zu regulieren und kontrollieren (vgl. Kaluza 2011: 52).



Abbildung 7: Die drei Ebene der Stress-Ampel (Kaluza 2011: 13).

2 Stressfaktoren beim Dolmetschen

Der Beruf der DolmetscherInnen ist mit zahlreichen objektiven Stressfaktoren verbunden, die potenziell viel Stress auslösen können und die bei keinem anderen Beruf zu finden sind. Hier sind besonders hervorzuheben das gleichzeitige Sprechen und Zuhören beim Simultandolmetschen, das *Public Speaking* beim Konsektivdolmetschen, die Konzentration, die kognitive Belastung usw. (vgl. Kurz 2002:195). Die Stressmodelle von Lazarus (1984), Edwards (1992), Linneweh (2002) und Kaluza (2011) verdeutlichen jedoch, dass Individualität bzw. subjektive Variablen bei der Wahrnehmung von Stress und der potenziellen Auslösung einer Stressreaktion wesentliche Rollen spielen. „The role of individual factors must not be ignored. Exposure to stressful working conditions (job stressors) can have a direct influence on workers safety and health. At the same time, individual and other situational factors can intervene to strengthen or weaken this influence” (Kurz 2003: 51).

Subjektive Variablen entscheiden also, ob eine Person eine Situation als stresshaft empfindet und es somit negative Auswirkungen auf die DolmetscherInnen geben könnte, oder ob die Situation zur Motivation dienen kann, und demnach die Leistung bzw. Dolmetschung verbessern kann (vgl. Kurz 2002: 198). Im Dolmetschbereich bestehen einige der subjektiven Variablen, die das empfundene Stressniveau der DolmetscherInnen beeinflussen können, in dem geforderten Wissen, einem allgemeinen Stressniveau, einer zu geringen Konzentration, Perfektionismus, mangelndem Selbstbewusstsein, den erworbenen Kompetenzen, der Motivation usw. (vgl. Ferdowsi & Razmi 2024: 10; Chabasse 2009: 104).

Sowohl die objektiven als auch die subjektiven Stressfaktoren beim Dolmetschen können nach unterschiedlichen Kriterien kategorisiert werden. Kurz (2003) unterscheidet zwischen umweltbedingten (*environmental*), psychischen (*mental*) und sozialen (*social*) Faktoren: Umweltbedingte Faktoren sind z.B. Lärm, schlechte Belüftung, mangelhafte Beleuchtung in den Dolmetschkabinen usw. Psychische Faktoren haben mit Aufgaben zu tun, die viel Konzentration über lange Zeit fordern, sowie der Monotonie, die einsetzen kann. Ein Beispiel für soziale Faktoren hingegen ist eine Veränderung des sozialen Status (vgl. Kurz 2003: 196).

Cooper et al. (1982) schlagen die folgenden Kategorien vor: physische/umweltbedingte Faktoren (*physical environmental*), tätigkeitsabhängige Faktoren (*task-related*), interpersonale Faktoren (*interpersonal*) und Schnittstelle Familie-Beruf (*home/work interface*). Physische/umweltbedingte Faktoren sind mit den Dolmetschkabinen verbunden (z.B. Beleuchtung,

Ventilation, usw.). Zu den tätigkeitsabhängigen Faktoren zählen beispielsweise die Konzentration, die gefordert wird, oder die Art und Weise, wie die RednerInnen sprechen. Die interpersonalen Faktoren umfassen die Beziehung zu den Kollegen oder zu dem Chef und der Kategorie Schnittstelle Familie-Beruf sind z.B. Probleme zu Hause zugeordnet, die die Auswirkungen auf die Dolmetschleistung haben können (vgl. Cooper et al. 1982).

Ferdowsi und Ramzi (2024) schlagen eine weitere Kategorisierung von Stressfaktoren beim Dolmetschen vor, nach der zwischen den Modi unterschieden wird. Sie (2024) stellen in ihrer Studie fest: „[...] interpreting related sources of anxiety could vary depending on mode of interpreting. Since each mode necessitates specific skills, it seems reasonable to assume that the types of anxiety-provoking factors in each mode would vary“ (Ferdowsi & Razmi 2024). Deswegen werden in den nächsten Abschnitten die Stressfaktoren beim Dolmetschen nach den folgenden Kategorien präsentiert: allgemeine, konsekutivspezifische und simultanspezifische Stressfaktoren.

2.1 Allgemeine Stressfaktoren

Unter diese Kategorie fallen also all jene Stressfaktoren, die sowohl den konsekutivspezifischen als auch den simultanspezifischen Stressfaktoren zuzuordnen sind.

2.1.1 Direktionalität und Beherrschung der Arbeitssprache(n)

DolmetscherInnen müssen die passiven Sprachen perfekt verstehen und die aktiven Sprachen perfekt beherrschen, „um all ihre Nuancen ausdrücken zu können“ (Europäisches Parlament n.d.). Monacelli (2005: 124) und Chabasse (2009: 106) betonen wie stressauslösend es für DolmetscherInnen sein kann, eine neue Arbeitssprache anzubieten und sich in dieser ausdrücken zu müssen, ohne diese perfekt zu beherrschen. Normalerweise dolmetschen DolmetscherInnen aus der B- oder C-Sprache in die A-Sprache bzw. in die Muttersprache. Aber das ist nicht immer der Fall, z.B. bei mehrsprachigen Veranstaltungen müssen DolmetscherInnen in die B-Sprache dolmetschen und das Relais geben. Monacelli (2005: 129) weist darauf hin, wie DolmetscherInnen, die die Rolle des Pivots einnehmen, mehr Verantwortung haben und über eine große Erfahrung verfügen müssen. Gumul (2021: 32) benennt die Dolmetschung in die B-Sprache als einen möglichen Grund für erhöhtes Stresspotential, da diese Richtung für DolmetscherInnen „*more cognitively demanding*“ ist (Gumul 2021: 32). Darüber hinaus deuten Adams und Rosa-

les-Domínguez (2017: 69) darauf hin, dass DolmetscherInnen eine größere Anzahl an sprachlichen Ressourcen in der A-Sprache als in der B-Sprache haben, die sie während der Dolmetschleistung umsetzen können.

Chiang (2009, 2010) führte zwei Studien durch, bei denen der Stress, der mit einer fremden Sprache und der Direktionalität verbunden ist, im Mittelpunkt steht. Diese Art von Stress bezeichnet der Autor (2010) als „*foreign language anxiety*“¹: „foreign language anxiety as a distinct complex of self-perceptions, beliefs, feelings, and behaviors [...] arising from the uniqueness of the language learning process“ (Horwitz et al. 1986: 128). An der Studie von 2009 nahmen 327 DolmetschstudentInnen aus neun taiwanesischen Universitäten mit der Sprachkombination Chinesisch-Englisch teil. Den Schlussfolgerungen der Studie (2009: 617) nach leiden 33% der Studierenden unter *foreign language anxiety* und fühlen sich sowohl bei der Rezeption als auch bei der Wiedergabe des Englischen unwohl.

An der Studie von 2010 nahmen dann 213 DolmetschstudentInnen aus sechs unterschiedlichen taiwanesischen Universitäten mit der Sprachkombination Chinesisch-Englisch teil. Die Ergebnisse zeigen, dass Dolmetschstudierende, die sich beim Sprechen der zweiten Sprache bzw. B-Sprache (in diesem Fall Englisch) vor einem Publikum unwohl fühlen, sich beim Dolmetschen in die B-Sprache ebenfalls unwohl oder sogar unwohler fühlen (vgl. Chiang 2010: 598). Chiang (2010: 598) betont des Weiteren, dass das Dolmetschen in die B-Sprache besonders stressauslösend ist, wenn die Studierenden der Meinung sind, dass ihre sprachlichen Kompetenzen nicht so gut sind wie jene der StudienkollegInnen und sie sich deswegen von diesen beurteilt fühlen. Der Autor (2010: 599) merkt auch an, dass Dolmetschstudierende, die unter Prüfungsangst leiden, Angst vor Fehlern haben und jede nicht perfekte Leistung als ein Versagen erleben. Das führt dazu, dass sie sich immer beurteilt fühlen und nach einer perfekten Leistung streben (Chiang 2010: 599).

Chiang (2009: 617) schlägt vor, dass Lehrende im Rahmen von besonderen Lehrveranstaltungen den StudentInnen dabei helfen sollen, Selbstbewusstsein aufzubauen. Dies soll dazu beitragen, ihre *foreign language anxiety* zu reduzieren.

¹ In der Dolmetschliteratur werden „interpretation stress“ und „interpretation anxiety“ austauschbar benutzt (vgl. Chiang 2009).

2.1.2 Wissen

Das Wissen, um das es in diesem Abschnitt geht, kann sich auf unterschiedliche Wissensarten beziehen, die alle beim Dolmetschen eine wesentliche Rolle spielen: Fachwissen, kulturspezifisches Wissen und Allgemeinwissen. Bei den meisten Konferenzen geht es um Fachwissen bzw. fachspezifische Themen, mit denen sich DolmetscherInnen auseinandersetzen müssen, um eine qualitativ hochwertige Dolmetschung liefern zu können. Monacelli (2005: 125) beschreibt „*una scarsa conoscenza della materia*“ (nicht ausreichendes Fachwissen) als einen Stressfaktor und schlägt als Lösung vor, dass sich DolmetscherInnen auf die Fachkonferenz ausreichen vorbereiten. Darüber hinaus betont Monacelli (2005: 125), wie man mit Zeit und Erfahrung ein Ausmaß an Fachkenntnissen erwerben kann, um sich auf einen bestimmten Bereich zu spezialisieren und „*padrone della materia*“ (Fachexperte) werden kann.

Kulturspezifisches Wissen ist eine wichtige Voraussetzung für den Beruf der DolmetscherInnen, denn Sprachen sind in ihre Kulturen eingebettet und werden stark von der Kultur des Landes, in dem sie gesprochen werden, geprägt. Chabasse (2009) beschreibt dies so: „Interkulturell kompetent sein bedeutet, dass man sich der Unterschiede zwischen den Kulturen bewusst ist. [...] Man muss sich die eigenen kulturabhängigen Schemata, die eigentlich vollkommen internalisiert sind, bewusst machen, sie analysieren und verstehen, dass sie nicht universell gültig sind, und dass andere Kulturen andere Schemata haben“ (Chabasse 2009: 100).

Allgemeinwissen stellt die Grundlage für eine erfolgreiche Dolmetschung dar, denn: „the [...] interpreter constructs the sense of the original not only on the basis of linguistic input [...] but also on the basis of his/her general background knowledge“ (Walczyński 2019: 128). Sowohl das kulturspezifische Wissen als auch das Allgemeinwissen können die DolmetscherInnen bei eventuellen Verständnislücken, die großen Stress auslösen könnten, unterstützen, und den Stress dadurch minimieren. Es ist dementsprechend von großer Wichtigkeit, sich immer auf dem neusten Stand zu halten und sich genügend vorzubereiten.

2.1.3 RednerInnen

RednerInnen stellen einen weiteren Stressfaktor für DolmetscherInnen dar, weil man über diesen Faktor keine oder wenig Kontrolle hat. Fawaz und Hussein (2023b) unterscheiden bei den stressauslösenden Faktoren, die von den RednerInnen ausgehen, die folgenden Unterkategorien:

- RednerInnen mit einem schwierigen Akzent: Viele RednerInnen entscheiden sich dafür, ihre Rede auf Englisch zu halten, obwohl sie keine Muttersprachler sind. Das führt zu Schwierigkeiten für die DolmetscherInnen, die mit zahlreichen unterschiedlichen Akzenten und Interferenzen umgehen müssen (vgl. Fawad & Hussein 2023b: 444).
- Benutzung von mehreren lokalen Dialekten während der Veranstaltung: Fawad und Hussein (2023b) deuten darauf hin, wie entscheidend es für DolmetscherInnen mit besonderen Arbeitssprachen wie Kurdisch z.B. ist, sich mit den lokalen Dialekten vertraut zu machen, um eine erfolgreiche Dolmetschung liefern zu können.
- Ein rasantes Sprechtempo: „one of the challenges and key input variables interpreters face is speech delivery rate since it requires the interpreter to be constantly on guard and mentally alert. [...] Speech rate can negatively influence the interpreter’s performance as it increases the cognitive load and information processing” (Fawad & Hussein 2023b: 445). Dass das Sprechtempo zu den Faktoren gehört, die einen erheblichen Einfluss auf das Stressniveau der DolmetscherInnen haben, wurde auch von Korpál (2016, 2017), Gumul (2021: 34) und Adams und Rosales-Domínguez (2017) bestätigt.
- Das Sprechen mit leiser Stimme: Dieser Faktor beeinträchtigt die Dolmetschleistung, da die DolmetscherInnen rein akustisch nicht verstehen können, was die RednerInnen sagen (vgl. Fawad & Hussein 2023b).
- Reden über eine zu lange Zeitspanne: Beim Konsekutivdolmetschen ist es wesentlich, dass die DolmetscherInnen nach nicht zu langen Passagen die Chance bekommen, zu dolmetschen, sodass ihre „*processing capacity*“ (Verarbeitungskompetenz) nicht beeinträchtigt wird (vgl. Fawad & Hussein 2023b).
- Feedback: RednerInnen können den DolmetscherInnen verbal oder nicht-verbal Feedback geben (z.B. mit Blicken und Gesten) und das kann einen Einfluss auf die Leistung haben (vgl. Horváth 2012: 51).
- Unterlagen mit Hintergrundinformationen werden nicht rechtzeitig zur Verfügung gestellt: diese Art von Unterlagen ist von entscheidender Bedeutung für eine Dolmetschung, denn sie helfen den DolmetscherInnen dabei, sich mit dem Thema der Veranstaltung und den RednerInnen, die zu Wort kommen werden, vertraut zu machen, fachspezifische Glossare zu erstellen, und mögliche Fehler zu reduzieren (vgl. Fawad & Hussein 2023b: 447). Adams und Rosales-Domínguez (2017: 67) merken an, dass dieser Faktor besonders bei DolmetscherInnen stressauslösend wirkt, die über wenig Er-

fahrung verfügen. Der Mangel an Unterlagen stellt für erfahrene DolmetscherInnen keinen großen Stressfaktor dar, weil sie während ihrer Karriere oft damit umgehen mussten und sich bereits daran gewöhnt haben (vgl. Adams & Rosales-Domínguez 2017: 70).

- Informationsdichte der Reden: Die Menge an Informationen, die in einer Rede enthalten sind, spielt eine wichtige Rolle und sorgt oft für Probleme beim Dolmetschen, vor allem wenn eine große Informationsdichte mit einem rasanten Sprechtempo kombiniert wird (vgl. Fawad & Hussein 2023b: 448). Fawad und Hussein (2023b: 448) beschreiben eine Rede als informationsdicht, wenn sie unbekannte Informationen, Namen, Titel, Zahlen oder Fachtermini enthält.
- Falsche Verwendung des Mikrofons: Eine schlechte Akustik stellt nicht nur einen weiteren Stressfaktor dar, sondern sie trägt auch dazu bei, dass andere Stressfaktoren wie „schwierige Akzente“ verstärkt werden können (vgl. Fawad & Hussein 2023b: 448). Die Arbeit der DolmetscherInnen stützt sich darauf, dass die Ausgangsrede vollständig und gut verständlich ist, um diese dann in einer anderen Sprache wiederzugeben. Ist die Akustik nicht optimal, können DolmetscherInnen ihre Arbeit entweder gar nicht oder nur mit großer Schwierigkeit ausüben.
- RednerInnen verfügen über eine mangelhafte Kommunikationskompetenz: „interpreters often have to cope with speakers who mumble, stammer, backtrack, repeat excessively, self-correct or digress or have other kinds of confused, garbled or mispronounced speech [...]. Any of these factors can place a significant additional burden on interpreters in terms of the required increased focus, inference, memory, and even guesswork on the comprehension side and significant reconstruction and repacking efforts on the production side.” (Fawad & Hussein 2023b: 449)

Deswegen sollten die RednerInnen versuchen, die DolmetscherInnen bei ihrem Job zu unterstützen, wenn sie sich eine hochwertige Dolmetschung wünschen. Zu diesem Zweck hat der internationale Berufsverband der KonferenzdolmetscherInnen (AIIC) auf der offiziellen Website Ratschläge und Hinweise für RednerInnen veröffentlicht, damit die Zusammenarbeit reibungslos verläuft. Diesen Hinweisen zufolge sollten die RednerInnen: Ein Manuskript oder ein Dokument mit Hintergrundinformationen zum Thema den DolmetscherInnen zur Verfügung stellen, frei sprechen oder beim Vorlesen eine passende Redegeschwindigkeit anstreben und auf die korrekte Verwendung des Mikrofons achten (vgl. AIIC o. J.).

2.1.4 Erfahrung

Die Erfahrung bzw. der Mangel an Erfahrung ist ein weiterer Stressfaktor. Erfahrene DolmetscherInnen können verschiedene Dolmetschstrategien besser und schneller einsetzen, um mit schwierigen bzw. stressauslösenden Situationen umzugehen. Aber mehr Erfahrung bedeutet nicht nur mehr verfügbare Strategien oder einen besseren Einsatz von diesen, mehr Erfahrung bedeutet auch mehr Wissen, was wiederum das Stressniveau senken kann, wie bereits erklärt wurde (Abschnitt 2.1.2).

Die Bedeutung der Erfahrung der DolmetscherInnen wurde auch in einer Pilotstudie von Kurz aus dem Jahr 2003 unterstrichen. In dieser Studie fokussiert sich Kurz (2003) auf die Unterschiede zwischen Dolmetschstudierenden und professionellen DolmetscherInnen bzw. auf die unterschiedliche Art und Weise, wie diese mit Stress umgehen. Die Parameter, die für diese Studie in Betracht gezogen wurden, sind Herzfrequenz und Hautleitfähigkeit. An dieser Studie haben zwei Gruppen teilgenommen: eine Gruppe mit zwei professionellen DolmetscherInnen und eine Gruppe mit drei StudentInnen. Beide Gruppen hatten Englisch und Deutsch als Arbeitssprachen. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass professionelle DolmetscherInnen dank ihrer Erfahrung besser mit Stress umgehen können als StudentInnen, die unterschiedliche Probleme damit haben (siehe Abschnitt 3.1.2.2). Es wurde deshalb vorgeschlagen: „interpretation courses [...] should be designed in such a way as to facilitate the acquisition of productive interpreting strategies“ (Kurz 2003: 64).

2.1.5 Das allgemeine Stressniveau

Jiménez and Pinazo (2001) betonen: „The capacity to control stress has traditionally been considered one of the requisites for interpreting and a predictor for interpreting competence“. Ein gewisses allgemeines Stressniveau ist bei dem Beruf der DolmetscherInnen unumgänglich: Alle DolmetscherInnen wissen, dass es bei jeder Dolmetschung unbekannte Elemente (z.B. Fachbegriffe, neue Konzepte, technische Störungen, usw.) geben kann, die sie nicht vorsehen können und auf die sie in kürzester Zeit reagieren müssen. Je mehr dieser unbekannten Elemente vorkommen, desto höher wird das Stressniveau sein (vgl. Kurz 2002: 97). Aus diesem Grund beschreibt Chabasse (2009: 107) die Stressresistenz als ein nicht-kognitives Persönlichkeitsmerkmal, das „ein Dolmetscher haben sollte, nicht nur um im Studium zu bestehen, sondern auch um später im Beruf Freude beim Arbeiten zu haben“. Unter Stressresistenz versteht die Autorin

(2009: 107) also die Fähigkeit der DolmetscherInnen und Dolmetschstudierenden, stressauslösende Bedingungen beim Ausüben ihrer Arbeit auszuhalten.

2.1.6 Aufmerksamkeit und Konzentration

Chabasse (2009: 108) beschreibt Aufmerksamkeit und Konzentration als zentrale Komponenten der Arbeit von DolmetscherInnen und schlägt folgende Differenzierung vor: „mit Aufmerksamkeit nehmen wir Dinge wahr, durch Konzentration arbeiten wir gezielt mit diesen Dingen“. Der Beruf der DolmetscherInnen erfordert viel Konzentration über eine lange Zeit. Chabasse (2009: 109) betont deshalb, dass diese ein persönlicher Faktor ist, der von individuellen Unterschieden stark geprägt wird und schwankend sein kann, denn sie hängt von zwei Gruppen von Bedingungen ab: nicht-psychologischen Bedingungen und psychologischen Bedingungen (vgl. Chabasse 2009: 110). Chabasse (2009) unterscheidet bei den nicht-psychologischen Bedingungen zwischen Umgebungsbedingungen wie Lärm und körperlichen Voraussetzungen wie ausreichendem Schlaf. Bei den psychologischen Bedingungen hingegen wird zwischen emotionalen (z.B. Umgang mit Problemen), motivationalen (z.B. Wille, das Ziel zu erreichen) und sozialen Bedingungen (z.B. Normen) unterschieden.

2.1.7 Perfektionismus

Wie bereits erwähnt, kann Perfektionismus als ein stressauslösender Faktor wirken. „Jemand, der sehr hohe Ansprüche an sich selbst hat, wird mehr unter Stress stehen, als jemand der seine Unzugänglichkeit akzeptiert“ (Chabasse 2009: 104). Das zeigten auch die Ergebnisse der Studie von Korpál (2016): „The fear of making mistakes, especially in consecutive interpreting during which accuracy errors may be identified by the part of the audience which has a sufficient command of both the source and target language. This kind of perfectionism appears to be a burden for many students of conference interpreting, who get frustrated when they fail to provide an error-free interpretation“. Auch Ferdowsi & Razmi (2024) bestätigten dies, denn sie erkannten, wie groß die Anzahl an DolmetschstudentInnen ist, die extrem hohe Ansprüche an sich selbst haben. Diese Ansprüche führen dazu, dass sich diese StudentInnen vermehrt um mögliche Fehlleistungen während der Dolmetschung sorgen. Das führt beispielsweise im Rahmen von Lehrveranstaltungen dazu, dass sich diese StudentInnen nicht aktiv an den Lehrveranstaltungen beteiligen (Ferdowsi & Razmi 2024).

2.1.8 Selbstbewusstsein

Wie Chabasse (2009) erklärt, gehört das Selbstbewusstsein zu den Elementen, die „als Einflussgrößen auf Stress“ genannt werden können (Chabasse 2009: 104). Das Selbstbewusstsein einer Person ist direkt mit ihrem eigenen „*self-concept*“ (Selbstkonzept) verbunden. Mit dem Begriff des Selbstkonzeptes wird das Selbstbild, das jemand von sich selbst hat, beschrieben, d.h. die Art und Weise, wie sich ein Individuum selbst wahrnimmt. Dieses Selbstbild wird nicht nur von der Person selbst geprägt, sondern auch durch das Feedback anderer (vgl. Arnaiz-Castro & Pérez-Luzardo Díaz 2016). Arnaiz-Castro und Pérez-Luzardo Díaz (2016) stellen in ihrer Studie fest, dass DolmetschstudentInnen, die ein niedriges Selbstkonzept haben, dazu tendieren, mehr unter Stress zu leiden als jene, die sich sicherer fühlen, und dass die beiden Faktoren deswegen in direkter Korrelation zueinander stehen.

Das Selbstbewusstsein spielt somit eine entscheidende Rolle bei dem wahrgenommenen Stressniveau. Dies wurde auch von Korpál (2016: 309) bestätigt. Die Ergebnisse seiner Studie deuten darauf hin, dass das Stressniveau als niedriger empfunden wird, sobald jemand Vertrauen in den eigenen Dolmetschkompetenzen aufbaut. Deshalb ist es wichtig, bereits im Rahmen der Lehrveranstaltungen das Selbstbewusstsein der StudentInnen zu fördern, z.B. durch konstruktives und aufbauendes Feedback (vgl. Horváth 2012: 172; Chiang 2009: 617).

2.2 Konsektivspezifische Stressfaktoren

2.2.1 *Public Speaking*

Ein Faktor, der in diesem Abschnitt thematisiert wird und der Stress beim Konsektivdolmetschen auslösen kann, ist das *public speaking*. „Interpreting is often performed in the presence of an audience; a setting that can be rather fearful“ (Fawad & Hussein 2023: 177). Jeder Mensch, der vor einem Publikum sprechen muss, fühlt sich konstant beurteilt, was zu negativen Emotionen führen kann (vgl. Jiménez-Ivars & Pinazo Calatayud 2001: 106). DolmetscherInnen müssen über die Kompetenz verfügen, vor einem Publikum zu sprechen, denn diese Kompetenz ist „an essential tool“ (Madrid 2020: 161) für sie.

Im Fall von DolmetschstudentInnen bezieht sich das *public speaking* auf ein Publikum, das hauptsächlich aus Lehrerenden und StudienkollegInnen besteht, welche der Dolmetschung zuhören und diese oft bewerten. Obwohl es sich um kein „echtes“ Publikum handelt, erleben

die Dolmetschstudierenden besonders viel Stress. Ferdowsi & Razmi (2024: 13) haben angemerkt, dass manche StudentInnen „have an unhealthy preoccupation with the possibility of failing and receiving an unfavorable feedback from their fellow students. The anxiety caused by the worry that one may be embarrassed owing to poor interpretation skill is very high“. Im Gegensatz dazu haben DolmetscherInnen, die den Beruf schon länger ausüben, durch Zeit und Erfahrung eine gewisse Toleranz gegen „stage fright“ (Lampenfieber) entwickelt (Kurz 2003: 64).

Die Studie von Korpál (2016: 308) bestätigte, dass das *public speaking* beim Konsektivdolmetschen für Dolmetschstudierende ein stressauslösender Faktor ist.

[...] the majority of participants mentioned public speaking as the main challenge in consecutive interpreting. A great many trainees reported that the mere fact that they needed to perform in front of other people increased their level of stress and made them more anxious about the task. When asked about the difference between consecutive and simultaneous interpreting with regard to the level of stress experienced by the participants, the majority of them declared that the former is much more stressful. During simultaneous interpreting, they felt more isolated from the communicative situation; not being in the spotlight made them feel more secure. (Korpál 2016: 308)

Um den Stress zu reduzieren, der durch das *public speaking* ausgelöst wird, schlägt Lim (2008: 140) vor, dass Studierende so viel wie möglich während des Studiums dem Konsektivdolmetschen bzw. dem *public speaking* ausgesetzt werden, um sich daran zu gewöhnen, vor einem Publikum zu sprechen. Darüber hinaus sagt Lim: „Student interpreters must realize that it is a part of the process of interpretation and that it should be used to get the adrenalin flowing so that they can concentrate more, be more focused and probably faster in the delivery.“ (Lim 2008: 130)

2.2.2 Notizentechnik

Die Notizen unterstützen die DolmetscherInnen bei einer konsekutiven Leistung, indem sie „serve to support memory both as external storage devices (e. g. numbers and names) and as retrieval cues for memorised conceptual structures or pattern of sense“ (Pöhhacker 2004: 124). Aus diesem Grund ist die Notizentechnik eine der wichtigsten Dolmetschkompetenzen, die man erwerben kann. Wenn man die Notizentechnik nicht ausreichend beherrscht, dann wird dieser Mangel zu einem weiteren Stressfaktor (vgl. Ferdowsi & Razmi 2024). DolmetscherInnen, die nicht mit der Notizentechnik vertraut sind, über zu wenige Symbole verfügen oder Probleme

damit haben, ihre Notizen zu verstehen, erleben besonders viel Stress (vgl. Fawad & Hussein 2023a; Ferdowsi & Razmi 2024).

2.3 Simultanspezifische Stressfaktoren

2.3.1 Die Dolmetschkabine

Die Verwendung von Dolmetschkabinen für das Simultandolmetschen führt einerseits dazu, dass man nicht direkt vor einem Publikum sprechen muss, wie beim Konsekutivdolmetschen. Andererseits können aber die Dolmetschkabinen an sich als Stressfaktoren betrachtet werden, wenn sie nicht den internationalen ISO-Normen entsprechen. Die Wichtigkeit von normierten Dolmetschkabinen wurde auch von der AIIC Workload Study (2003) unterstrichen.

Diese Studie wurde von dem Internationalen Verband der KonferenzdolmetscherInnen in Auftrag gegeben und ist die erste umfangreiche Studie zum Thema Stress beim Dolmetschen. Der Fokus dieser Studie liegt auf physiologischen, psychologischen, und physischen Parametern und der Art und Weise, wie stressauslösende Arbeitsbedingungen die Leistung der DolmetscherInnen beeinträchtigen. Die Ergebnisse der AIIC Workload Study haben gezeigt, dass der Beruf der DolmetscherInnen ein sehr belastender Beruf ist: „Comparison between interpreters and known high stress professions leads to the conclusion that simultaneous interpretation falls into that category and that burnout levels are high“ (Mackintosh 2003: 209). Darüber hinaus wurde durch die Analyse der physischen Parameter festgestellt, dass die Temperaturen in den Kabinen meist zu hoch, die Ventilation und die Feuchtigkeit nicht optimal sind, und die Beleuchtung meist nicht ausreichend ist. Deswegen zählen die Dolmetschkabinen zu den Hauptfaktoren, die Stress auslösen können.

2.3.2 Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit in der Kabine kann zu einem weiteren stressauslösenden Faktor werden, wenn die KollegInnen nicht kooperativ sind. Unkooperative KollegInnen sind z.B. KollegInnen, die die KabinenpartnerInnen nicht unterstützen, stören oder diskreditieren (vgl. Cooper et al. 1982).

Die Zusammenarbeit in der Kabine ist ein wesentliches Element beim Simultandolmetschen: Einerseits kann man sich gegenseitig unterstützen, falls Probleme oder Schwierigkeiten auftreten, andererseits kann man sich mit den KollegInnen abwechseln, um eine Pause machen

zu können und eine gleichbleibend hochqualitative Dolmetschung zu gewährleisten. Die positive Wirkung der Zusammenarbeit in der Kabine bei der Reduktion von Stress wurde von Kao und Craigie (2013) festgestellt: „[...] social support appears to have beneficial effects for [...] interpreters who experience high levels of stress“ (Kao & Craigie 2013: 1040). Die Wichtigkeit des gegenseitigen Abwechslens und der Pausen wurde von Moser-Mercer und Kollegen (1998) im Rahmen einer Studie bewiesen, denn „working beyond one’s limit, and those established pragmatically by the profession over the years, is stressful and produces inferior quality“ (Moser-Mercer et al. 1998: 62).

3 Stressindikatoren

Das autonome Nervensystem (abgekürzt ANS; auch als vegetatives Nervensystem bezeichnet, abgekürzt VNS) dient als ein Kontrollmechanismus, der das innere Milieu des Körpers reguliert und für die Erhaltung eines Gleichgewichts (Homöostase) sorgt (vgl. von Dawans & Heinrichs 2018: 69; siehe Abschnitt 1.1). Dieses System steuert ohne unsere willentliche Kontrolle zahlreiche Körperfunktionen wie Atmung, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Drüsen (vgl. von Dawans & Heinrichs 2018: 68; vgl. Kirchhübel et al. 2011: 77).

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei unterschiedlichen Systemen: dem sympathischen Nervensystem (abgekürzt SNS) und dem parasympathischen Nervensystem (abgekürzt PNS). „The SNS branch helps prepare the body for action in response to potential threats – the so-called “fight or flight” response. The PNS branch, on the other hand, is most active under unchallenging situations; it tends to work in the opposite direction [...], bringing the body back towards a rest state“ (Choi & Gutierrez-Osuna 2009: 219). Zwischen diesen Systemen herrscht also ein „funktioneller Synergismus“, wobei je nach Anforderungen das eine oder das andere System aktiviert wird (vgl. von Dawans & Heinrichs 2018: 69).

Wird beispielsweise eine Gefährdung der Homöostase wahrgenommen, dann versucht das autonome bzw. sympathische Nervensystem mit dieser durch eine höhere Herz- und Atemfrequenz, einen höheren Blutdruck, eine höhere Muskelspannung und die Ausschüttung von Hormonen (z.B. Cortisol und Adrenalin) umzugehen (vgl. Klingerberg 2022: 17). Deswegen können all diese Parameter als Indikatoren einer Stressreaktion betrachtet werden.

3.1 Stressindikatoren im Dolmetschbereich

Was die Stressindikatoren im Dolmetschbereich betrifft, so lassen diese sich in zwei Hauptkategorien unterscheiden: linguistisch und physiologisch bzw. extra-linguistisch (vgl. Walczyński 2021). „Linguistic indicators of stress include those that relate to specific vocal characteristics of the utterance“ (Chmiel et al. 2024: 27). In dieser Kategorie findet man beispielsweise grammatikalische Fehler, Auslassungen oder Hesitationslaute. Einige Beispiele für die extra-linguistischen Indikatoren sind ein erhöhter Puls, eine erhöhte Hautleitfähigkeit oder eine erhöhte Herzfrequenz.

3.1.1 Linguistische Indikatoren

Wie zuvor angemerkt, reguliert das sympathische Nervensystem u. a. die Atemprozesse und die Muskelspannung im Körper (vgl. Kirchhübel et al. 2011: 77). „Given the importance of respiration and muscle activity in speech production and the special role of respiration and muscle tension changes under stress and emotion, one would expect fairly strong effects of stress on voice and speech production [...]“ (Scherer 1981: 173).

Eine Beschleunigung der Atmung bei einer Stressreaktion führt zu einer Erhöhung des subglottischen und supraglottischen Drucks sowie zu einer Erhöhung des Luftstroms im supralaryngealen Vokaltrakt (vgl. Kirchhübel et al. 2011: 81). Laut Kirchhübel et al. (2011: 81f.) kann dies u. a. mit einer erhöhten Grundfrequenz (F0), einer erhöhten Signalamplitude (Jitter) und einer Zunahme des Sprechtempos sowie der Hesitationslaute verbunden sein. Dennoch ist zu beachten, dass bei all diesen Parametern persönliche Unterschiede und ihrer Verbindung zum wahrgenommen Stressniveau von großer Bedeutung sind (vgl. Scherer 1981: 179). Die oben genannten Parameter sollen nun einzeln definiert und beleuchtet werden.

Die Grundfrequenz (F0) wird von Chmiel et al. (2024: 27) definiert als „the lowest waveform frequency measured in hertz (Hz) at which the vocal cords vibrate“. Dieser Parameter wird von Kirchhübel et al. (2011: 88) und Jessen (2006: 28) als der zuverlässigste phonetische Stressindikator bezeichnet, denn in allen Studien, in denen dieser Parameter thematisiert wurde, hat er sich konsistent gezeigt. Tatsächlich konnte immer eine Erhöhung der Grundfrequenz verzeichnet werden, wenn die untersuchten Personen sich in einer realen stressigen Situation befanden (vgl. Kirchhübel et al. 2011: 84).

Unter Signalamplitude versteht Jessen (2006: 117) „die Lautstärke, mit der gesprochen wird“. Die Amplitude stellt einen Stressindikator dar, der je nach SprecherIn stark variiert. Im Allgemeinen kann jedoch festgestellt werden, dass die Amplitude unter Stress eher geringer als größer ist (vgl. Jessen 2006: 30).

„Bei dem Jitter handelt es sich um die Fluktuation der Grundfrequenz von Periode zu Periode, also um die kurzzeitige ‚mikroskopische‘ Veränderung der Grundfrequenz“ (Jessen 2006: 44). An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass die Studien, die den Jitter als Stressindikator in Betracht ziehen, nicht konsistent sind: Bei manchen Individuen ist der Jitter unter Stress hoch und bei anderen Individuen ist er niedrig (vgl. Jessen 2006: 64).

Jessen (2006: 41f.) beschreibt, wie die Analyse unterschiedlicher Studien darauf hindeutet, dass das Sprechtempo und die Artikulationsrate unter Stress zunehmen. Des Weiteren wurde festgestellt, dass Störungen des Sprechflusses wie Unterbrechungen, Satzabbrüche, Korrekturen, Wiederholungen von Wörtern und Phrasen, Hesitationen, Längungen von Lauten, Stotterphasen und Versprechen unter stressigen Bedingungen häufiger auftreten (vgl. Jessen 2006: 35; 42).

Es gibt also mehrere linguistische Indikatoren und entsprechende Studienergebnisse zum Thema Stress. In den folgenden Abschnitten werden speziell jene Studien präsentiert und analysiert, die sich mit der Messung von linguistischen Indikatoren im Dolmetschbereich befassen.

3.1.1.1 Gumul (2021)

Gumul (2021) analysierte in ihrer Studie „*speech disfluencies*“ (Störungen des Sprechflusses), die bei einer Dolmetschung unter stressigen Bedingungen auftreten können. Die Autorin differenzierte zwischen drei Arten von *speech disfluencies*: Hesitationslaute (*hesitation markers*, abgekürzt HM), Fehlstarts (*false starts*, abgekürzt FS) und anomale Pausen (*anomalous pauses*, abgekürzt P).

Zur ersten Kategorie der Hesitationslaute gehören Pausen- und Fülllaute, die bedeutungslos sind und je nach Sprache unterschiedlich sein können (vgl. Gumul 2021: 28). „For instance, in Polish such hesitation markers typically assume the form of prolonged vowels ,yyy‘, ,eee‘, and ,mmm,‘ while in English such non-lexicalised items typically are the phonetic combinations including the following sounds: [ɛ, æ, r, ə, m]“ (Gumul 2021: 8).

Mit dem Begriff Fehlstart bezieht sich Gumul (2021: 28) auf Folgendes: DolmetscherInnen schneiden manchmal ein Wort ab (Trunkierung) oder fangen an, ein Wort auszusprechen und sprechen dann ein anderes auf.

Zur dritten Kategorie gehören Pausen, die länger als zwei Sekunden dauern und in denen keine sprachliche Äußerung aufgenommen wird, denn „adopting the minimum length of 2 seconds as the threshold value means that we can discard other types of pausal phenomena: breath pauses caused by natural respiration activity and intentional pauses used for stylistic reasons to give emphasis or to mark syntactic boundaries“ (Gumul 2021: 29).

An der Studie (2021) nahmen 120 erfahrene Dolmetschstudierende mit der Sprachkombination Polnisch (A-Sprache) und Englisch (B-Sprache) teil, die in beide Richtungen 15-20 Minuten lang simultan dolmetschten. Kurz nach den Dolmetschungen wurden die Studierenden um Kommentare (*restrospective comments*) zur eigenen Leistung gebeten. Gesammelt wurden 5.005 Kommentare, aber für die Analyse der *speech disfluencies* zog Gumul (2021) nur jene Kommentare (107) in Betracht, in denen von den Studierenden zugegeben wurde, Stress empfunden zu haben. Um besser zu verstehen, wie oft *speech disfluencies* bei einer Dolmetschung auftreten können, analysierte Gumul (2021) den Ausgangstext und den Zielttext und verglich sie miteinander.

Die Ergebnisse der Studie (2021), die in Abbildung 8 dargestellt sind, zeigen, dass die Dolmetschungen erheblich von *speech disfluencies* betroffen waren und nur bei 14% der Dolmetschungen keine verzeichnet wurden. Die häufigsten *speech disfluencies* waren die Hesitationslaute (31%), die auch in Verbindung mit anomalen Pausen (10%) und Fehlstarts (7%) eintraten (vgl. Gumul 2021: 32). Die am zweithäufigsten auftretende *speech disfluency* waren die anomalen Pausen (21%), die bei 10% der Dolmetschungen mit Hesitationslauten und bei 9% der Dolmetschungen mit Fehlstarts verzeichnet wurden. Am seltensten (8%) kam es zu Fehlstarts (vgl. Gumul 2021: 32).

Bemerkenswert ist auch, dass Gumul (2021: 32) einen erheblichen Unterschied beim empfundenen Stressniveau zwischen den Dolmetschungen in die A-Sprache und in die B-Sprache feststellen konnte. Das könnte darauf zurückgeführt werden, dass die TeilnehmerInnen unter *foreign language anxiety* (siehe Abschnitt 2.1.1) leiden, wenn sie in die B-Sprache dolmetschen müssen (vgl. Gumul 2021: 32).

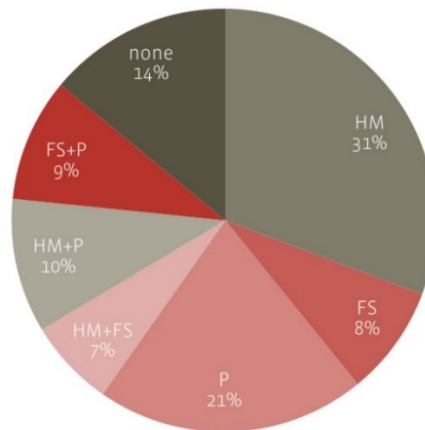


Abbildung 8: Die Häufigkeit von Störungen des Sprachflusses (Gumul 2021: 33).

Die Schlussfolgerungen von Gumul (2021) waren: „in the case of the vast majority of participants in this study, stress experienced during the interpreting task compromises the quality of the product in terms of fluency. This finding implies that the trainees participating in this study have not dominated the interpreting technique sufficiently to be able to mask negative emotions“ (Gumul 2021: 33).

3.1.1.2 Zhao et al. (2023)

Zhao et al. (2023) gingen in ihrer Studie auf den Einfluss von Stress auf „speech errors“ (Versprecher) ein. Die Arten von Versprechern bzw. Fehlern, die untersucht wurden, waren konzeptuelle, lexikalische, syntaktische und phonologische Fehler (Tabelle 1). Man spricht von konzeptuellen Fehlern, wenn die semantischen Informationen nicht zum Kommunikationsziel passen; lexikalische Fehler treten auf, wenn ein lexikalischer Ausdruck falsch verwendet wird; bei syntaktischen Fehlern wird der korrekte Satzbau nicht respektiert; mit phonologischen Fehlern bezieht man sich auf Aussprachefehler (vgl. Zhao et al. 2023: 2).

Error type	Definition and example
Conceptual	Mis-comprehension of source language But what has happened is that these devices start getting fatter and fatter and fatter. 然而我们将, 然后我们今后的产品将会越来越 其特点将会越来越丰富。 (lit. But we will, then our in future products will be more and more, their features will be more and more diversified) (Explanation: The output in bold does not match the source text in bold in meaning)
Lexical	Use of an incorrect translation equivalent word We want to make big displays, 0 defects, perfect color, very bright, large. 我们的显示器不允许出现任何闪失。我们的颜色会做得更加完美。显示也, 呃.....画面会更加明亮。 (lit. Our display will not allow for defects. The color will be more perfect. Show also ... er ... images will be brighter) (Explanation: 显示 is another Chinese translation of the word display, but the word is not appropriate in the sentence here)
Syntactic	An error in syntax So everything in our corporate strategy is the opposite. 与.....你提的要求与我们公司的战略正好相反。 (lit. With ... your request is the opposite of our corporate strategy) (Explanation: 与 is a proposition in Chinese, which was a syntactic false start here)
Phonological	Mispronunciation ... let students check them out for a science class and put them back at the end of a class. 让他们在科学科, 科学课的时候用然后下课的时候归还..... (lit. Let them in scient, science time use and after class return) (Explanation: 科 /ke1/ is a preserved phonological error, the correct pronunciation should be /ke4/; numbers representing tones)

Tabelle 1: Klassifizierung der speech errors mit Definition und Beispielen (Zhao et al. 2023: 7).

Die TeilnehmerInnen der Studie (2023) waren 53 Dolmetschstudierende mit Muttersprache Chinesisch und B-Sprache Englisch und einem Jahr Erfahrung im Dolmetschen. Die Rede, die von Zhao et al. (2023: 6) ausgewählt wurde, war eine Rede aus einer internationalen Konferenz, die fürs Konsekutivdolmetschen adaptiert wurde. Bemerkt wurde, dass Stress einen erheblichen Einfluss auf die lexikalischen, syntaktischen und phonologischen Fehler hat (Zhao et al. 2023: 9). Des Weiteren betonen die Zhao et al. (2023: 9), dass die Verbindung zwischen Stress und konzeptuellen Fehlern „less significant“ war. Zhao et al. (2023: 12) stellten außerdem fest, dass Stress sowohl die Aufmerksamkeit als auch verschiedene kognitive Funktionen negativ beeinflussen kann:

Anxiety can impact attention and cognitive functions, such as shifting, inhibition, and updating. [...] Furthermore, anxiety can impair cognitive functions by reducing one's capacity to shift between tasks (e.g., from lexical processing to syntactic processing during interpreting), and to suppress irrelevant and interfering information (e.g., source language comprehension might interfere with target language production via cross-language structural or phonological priming [...]). (Zhao et al. 2023: 12)

Der beschriebene negative Einfluss führt beim Dolmetschen letztendlich vor allem zu lexikalischen, syntaktischen und phonologischen Fehlern. Zhao et al. (2023: 12) nennen als mögliche Gründe dafür eine Reduzierung der zielgerichteten Aufmerksamkeit (*goal-oriented attention*)

und eine nicht erfolgreiche Vermeidung (*inhibition*) von falschen Synonymen und syntaktischen Strukturen.

Zhao et al. (2023:12) schlagen deswegen vor, dass die Curricula fürs Studium Konferenzdolmetschen so gestaltet werden, dass die Reduzierung von Stress bei den Studierenden eine zentrale Rolle bei den Lehrveranstaltungen spielt, und dass den StudentInnen, die ein höheres Stressniveau empfinden, die Gelegenheit gegeben wird, mehr Übungen zu machen.

3.1.1.3 Walczyński (2021)

Auch Walczyński (2021) setzte sich mit der Stresswahrnehmung und deren Auswirkungen auf DolmetscherInnen auseinander. An seiner Studie nahmen 76 DolmetscherInnen mit der Sprachkombination Polnisch-Englisch und durchschnittlich 14,5 Jahren Erfahrung teil. Für die Datenerhebung schickte Walczyński (2021) einen Online-Fragebogen mit Fragen bezüglich persönlicher Angaben (Alter, Ausbildung, Dolmetscherfahrung usw.) und ihrer Emotionen während einer Konsekutivdolmetschung (Angst, Stress, Motivation usw.) an die TeilnehmerInnen.

Eine Analyse der Antworten ergibt, dass die Stresswahrnehmung sowohl mit subjektiven (z.B. negatives Denken) als auch mit objektiven Faktoren verbunden ist (z.B. institutionelle Kontexte usw.) (Walczyński 2021: 100). Laut dem Autor (2021: 100) können solche Faktoren die Leistung der DolmetscherInnen negativ beeinflussen, was sich durch linguistische und extra-linguistische Indikatoren zeigt.

Was die linguistischen Indikatoren betrifft, so konnte Walczyński (2021) in seiner Studie feststellen, dass Stress dazu führt, dass DolmetscherInnen trotz einer guten Beherrschung der Fremdsprache(n) und deren grammatikalischen Regeln während der Dolmetschung grammatikalische, lexikalische und phonetische Fehler machen. Darüber hinaus tendieren sie dazu, Konzepte zu wiederholen, einfache bzw. alltägliche Worte zu vergessen oder Informationen wegzulassen. Walczyński (2021: 98) nennt all diese möglichen Fehler „*linguistic exponents of anxiety*“ (linguistische Stressindikatoren). Einige Beispiele davon sind in Tabelle 2 angeführt.

LINGUISTIC EXPONENTS OF ANXIETY	• Grammatical errors, despite very good knowledge of grammar; lexical errors, rather no phonetic errors; lack of the use of the best equivalents. • I simplify so much that it hurts, sometimes I skip the content if it is not crucial; I use a very simple language; I synthesise; phonetic errors occur sporadically. • Most commonly—grammatical mistakes; repeatedly repeating the same content to ensure that it has been transferred. • Sometimes I cannot remember a very simple word, e.g., a sofa. In addition: omission of content, grammatical errors, lexical errors, phonetic errors. • The occasional omission of content, use of descriptive equivalents, sometimes errors in pronunciation (not always consistent use of British English and Americanisation of phonetics). • The omission of content or a possible change of content; suspension; grammatical errors may occur, and it has the greatest influence on pronunciation.
--	--

Tabelle 2: Linguistische Stressindikatoren (Walczyński 2021: 98).

Um den negativen Einfluss von Stress auf die Leistung der DolmetscherInnen zu verringern und letztendlich die linguistischen Stressindikatoren zu reduzieren, schlägt Walczyński (2021: 100) vor, dass Eignungstests erstellt werden sollen. Das dient zur Sicherstellung, dass BewerberInnen nicht nur über die notwendigen Sprachkompetenzen verfügen, sondern auch in der Lage sind, mit den psychologischen Anforderungen des Dolmetschens und dem damit verbundenen Stress umzugehen (vgl. Walczyński 2021: 100). Darüber hinaus betont Walczyński (2021: 100), wie wichtig es ist, dass Dolmetschstudierende mit der Dolmetschpsychologie vertraut gemacht werden und dass ihnen Coping-Strategien beigebracht werden. Die Studierenden sollten erfahren: “psycho-affective factors can adversely influence their performance but it does not have to be tantamount to low interpreting quality“ (Walczyński 2021: 100).

3.1.2 Physiologische Indikatoren

Die negativen Auswirkungen von Stress lassen sich im Dolmetschbereich nicht nur durch sprachliche Komponenten nachweisen, sondern auch durch physiologische bzw. extra-linguistische Komponenten (*extra-linguistics exponents*). Wie die sprachlichen Komponenten können auch diese Komponenten je nach Person bzw. DolmetscherIn variieren (vgl. Walczyński 2021: 98), denn „stress is [...] a subjective experience that may or may not correspond to physiological responses“ (McEwen 2000: 508). Die meisten Studien zu den physiologischen Auswirkungen von Stress im Dolmetschbereich erfassen Parameter wie Blutdruck, Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität und Hautleitfähigkeit (vgl. Rojo López & Korpál 2020: 196).

Unter Blutdruck (RR) wird der Druck verstanden, den das Blut auf die Arterien ausübt (vgl. Sherwood & Carels 2000: 331). Dabei unterscheidet man zwischen systolischem und diastolischem Blutdruck. Der systolische Blutdruck (abgekürzt SBP) bezieht sich auf den vom Blutgefäßsystem maximal erreichten Blutdruck, während der diastolische Blutdruck (DBP) den

niedrigsten erreichten Blutdruck darstellt (vgl. Sherwood & Carels 2000: 331). Sherwood & Carel (2000: 332) weisen darauf hin, dass normale Blutdruckwerte unter 120/80 mmHg liegen und beschreiben, dass Emotionen bzw. Stress sich auf den Blutdruck auswirken und dazu führen können, dass dieser steigt. An dieser Stelle ist zu betonen, dass auch in diesem Fall die Zunahme je nach Person unterschiedlich stark ausfällt: Bei manchen Individuen ist sie höher als bei anderen (vgl. Sherwood & Carles 2000: 333).

Die Herzfrequenz (HR) „focuses on the average number of beats in a given period of time [...]. Its main advantages are that it is easy to measure by a variety of non-invasive devices and wearables and does not require extreme accuracy. One of its greatest disadvantages [...] while at rest it is only a vague indicator of internal activity or emotional regulation“ (Rojo López & Korpál 2020: 196). Aus diesem Grund wird in den meisten Fällen die Herzfrequenz in Kombination mit zusätzlichen Messungsmethoden verwendet, um die Stressauswirkungen besser einschätzen zu können (vgl. Rojo López & Korpál 2020: 196).

Durch die Herzfrequenzvariabilität (abgekürzt HRV) werden die Veränderungen der Intervalle zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen gemessen (vgl. Rojo López & Korpál 2020: 196). Rojo López & Korpál (2020: 196) definieren die Herzfrequenzvariabilität als eine holistische Messung der Aktivität des autonomen Nervensystems. Eine niedrige HRV ist normalerweise ein Anzeichen dafür, dass der Körper sich unter Stress befindet, eine hohe HRV bedeutet hingegen, dass man gut mit Stress umgehen kann oder sich davon gerade erholt hat (vgl. Rojo López & Korpál 2020: 196; Kim et al. 2018: 239). Einer der größten Nachteile der HRV besteht darin, dass man spezielle und teure Geräte wie ein Elektrokardiogramm sowie eine hohe Messgenauigkeit braucht (vgl. Rojo López & Korpál 2020: 196).

Die Hautleitfähigkeit, auch als galvanische Hautreaktion oder elektrodermale Aktivität bezeichnet, stellt einen guten Stressindikator dar, denn „when we are alarmed or stressed we sweat slightly more than usual, which leads to an increase of skin conductance“ (Kurz 2003: 61). Andere Vorteile der Hautleitfähigkeit sind, dass sie nicht durch die parasympathische Aktivität beeinflusst wird und leicht und schnell gemessen werden kann, normalerweise durch Elektroden (vgl. Rojo López & Korpál 2020: 206).

3.1.2.1 Klonowicz (1994)

Klonowicz (1994) widmete sich in seiner Studie den Parametern Blutdruck und Herzfrequenz. Die TeilnehmerInnen der Studie waren 16 DolmetscherInnen, die nicht an Bluthochdruck litten.

Der Blutdruck wurde vor und nach einer 30-minütigen Dolmetschung in einer Kabine gemessen. Um eine eventuelle Zunahme des Blutdrucks feststellen zu können, die durch den dolmetschbedingten Stress verursacht wird, wurden die vor und nach der Dolmetschung gemessenen Werte mit Ausgangswerten (*baselines*, abgekürzt BL) verglichen. Die Ausgangswerte stellen bei Klonowicz (1994) den Durchschnitt von 3 Blutdruckmessungen dar, die in einer semi-sozialen Umgebung, die nichts mit dem Dolmetschen zu tun hat, durchgeführt wurden. Für die Messung wurde ein automatisches Blutdruckmessgerät verwendet, das den systolischen und den diastolischen Blutdruck und die Herzfrequenz zeigt. In Tabelle 3 sind die *baseline* sowie Messungsergebnisse vor und nach Dolmetschungen dargestellt.

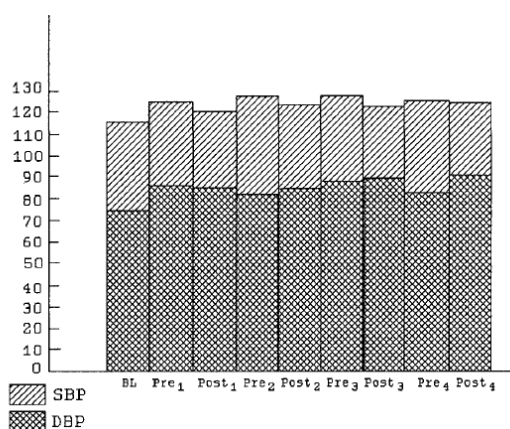


Tabelle 3: Vergleich von Ausgangswerten mit vor und nach der Dolmetschung verzeichneten Blutdruckwerten (Klonowicz 1994: 218).

Durch die Studie wurde bewiesen, dass der Blutdruck vor der Dolmetschung höher ist als danach. Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass sich DolmetscherInnen während der Dolmetschung an die RednerInnen, ihren Akzent, ihr Tempo und das Thema der Rede gewöhnen und entspannter werden (vgl. Klonowicz 1994: 221). „The results of the present study are consistent with the hypothesis that people exhibit exaggerated cardiovascular responses to stress of an unfamiliar mental task. [...] Thus it can be concluded that elevations of SBP, DBP, and HR observed at the beginning of each work shift represent a period of ‘active preparedness’ to face the challenge“ (vgl. Klonowicz 1994: 221).

3.1.2.2 Kurz (2003)

Bemerkenswert ist auch die Studie von Kurz (2003), in der die Parameter Herzfrequenz und galvanische Hautreaktion untersucht wurden. Die TeilnehmerInnen der Pilotstudie von Kurz (2003) waren eine Gruppe von professionellen DolmetscherInnen und eine Gruppe von Dolmetschstudierenden: Die Messungen für die erste Gruppe wurden über eine Zeitspanne von 26 Minuten alle 27 Sekunden durchgeführt, während die Messungen der zweiten Gruppen über eine Zeitspanne von 25,5 Minuten alle 26 Sekunden durchgeführt wurden.

Was die galvanische Hautreaktion betrifft, wurde bei keiner der beiden Gruppen ein erheblicher Unterschied zwischen einer normalen Situation und einer potentiell stressauslösenden Situation verzeichnet. Hinsichtlich der Herzfrequenz konnte Kurz (2003: 62) hingegen feststellen, dass jene aller Dolmetschstudierenden deutlich höher war als jede der DolmetscherInnen, “indicating that even an ‘ordinary’ classroom situation [...] involves measurably higher psychological stress”, wohingegen die Herzfrequenz-Werte der DolmetscherInnen im normalen Bereich blieb (Kurz 2003: 62).

Aus den Messungen (2003) ergibt sich, dass der Puls der professionellen DolmetscherInnen durchschnittlich bei 69,21 liegt (das entspricht einem Normwert; Tabelle 4), während der Puls der Studierenden durchschnittlich 105,18 beträgt (Tabelle 5).

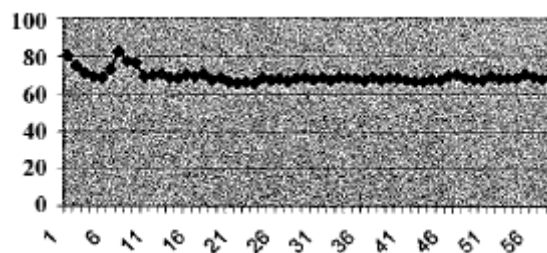


Tabelle 4: Herzfrequenz bei professionellen DolmetscherInnen (Kurz 2003: 63).

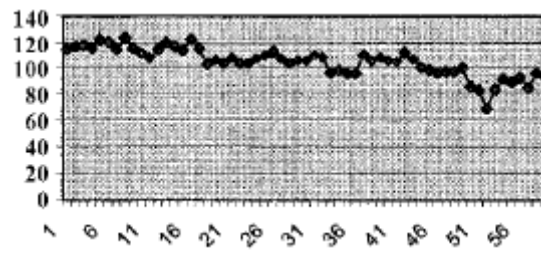


Tabelle 5: Herzfrequenz bei Dolmetschstudierenden (Kurz 2003: 63).

4 *Coping strategies*

Wie bereits angemerkt, ist der Stress, den professionelle DolmetscherInnen und Dolmetschstudierende erleben, nicht derselbe. Das sei vor allem auf die „*coping strategies*“ (Stressbewältigungsstrategien) zurückzuführen, die ihnen zur Verfügung stehen, um mit den bereits erläuterten Stressfaktoren umzugehen und eine qualitätsvolle Dolmetschung liefern zu können (vgl. Riccardi et al. 1998: 103). Deswegen lohnt es sich, ein Kapitel den *coping strategies* zu widmen, die DolmetschstudentInnen bereits während des Studiums erwerben und einsetzen sollten.

4.1 Strategische Prozesse bei Kalina (1998)

Kalina (1998) beschrieb die Strategien wie folgt: „Strategien als strategische Prozesse sind [...] kommunikativ in ihrer Zielorientiertheit; sie stützen sich auf kognitive Erfahrungen, sind problembezogen und situationsspezifisch, potenziell bewußt und können jederzeit abgeändert werden“ (Kalina 1998: 114). Die Unterscheidung, die Kalina (1998) vorschlug, besteht aus zwei Kategorien: Strategien für das Verstehen eines Ausgangstextes (verstehensstützende Strategien) und Strategien für die Produktion eines Zieltextes (ausgangstext- und zieltextbestimmte Strategien).

Verstehensstützende Strategien manifestieren sich in Prozessen wie Wissensaktivierung durch Vorbereitung, Inferenzieren, Antizipieren, Segmentieren. Diese Prozesse sind allgemeiner Natur und finden auch beim Verstehen in der monolingualen Kommunikation statt; beim Dolmetschen müssen ihr Einsatz an die Verarbeitungsbedingungen angepaßt und ihre Effizienz optimiert werden. (Kalina 1998: 115, Kursivsetzung im Original)

Unter Vorbereitungsstrategien werden jene Strategien verstanden, die sich auf Informationen über das Thema, die TeilnehmerInnen einer Konferenz oder konkrete Texte konzentrieren. Unter diese Kategorie fallen beispielsweise das Lernen von Fachvokabular oder von Fachwissen (vgl. Kalina 1998: 116).

Inferenzieren wird eingesetzt, wenn man Teile des Ausgangstextes nicht verstanden hat: Der Vorgang erlaubt DolmetscherInnen, eventuelle Probleme beim Verstehen zu bewältigen (vgl. Kalina 1998: 116). Gemäß Kalina (1998: 117) stützt sich Inferenzieren auf Antizipieren bzw. auf die Fähigkeit, Äußerungen zu antizipieren, bevor sie von den RednerInnen getätigt werden.

Segmentieren (*chunking*) gehört auch zu den verstehensstützenden Strategien; diese Strategie kann beim Konsektivdolmetschen durch die Notation oder beim Simultandolmetschen durch die Pausensetzung eingesetzt werden (vgl. Kalina 1998: 117). Das Segmentieren ist beim Dolmetschen von großer Bedeutung, denn „die Segmentierung des Inputs hilft dem Dolmetscher beim Gedächtnisabruf, die Segmentierung des Outputs des Dolmetschers in seiner Präsentation dient der Klarheit und Übersichtlichkeit des ZT für die Rezipienten“ (Kalina 1998: 117).

Die Strategien der Zieltextproduktion können in zwei Gruppen unterteilt werden:

[...] [E]inerseits AT-bestimmt (textoberflächenbezogen: syntaktische Transformation, Transkodieren; semantisch: Kompression und Notstrategien wie Generalisierung, Selektion, Relativierung, Attenuierung, Neutralisierung, Substitution und Tilgung), andererseits ZT-bestimmt (Abrufstrategien, Entscheidung über Abstand zum Redner, kohärenzschaffende Strategien, stilistische Strategie, Präsentationsstrategien, Reparaturstrategien). *Ausgangstext-bestimmte Strategien* umfassen syntaktische Um-/Planung oder Umbauoperationen und bewußte syntaktische oder lexikalische Transformationen zur Vermeidung von TO-Gebundenheit und Interferenz und können mittels einer Reihe von anderen Mikrostrategien (Paraphrase, Satzaufspaltung etc.) realisiert werden. [...] Zieltext-bestimmte Strategien bei der Textproduktion sind in unterschiedlichem Grad an den AT gebunden. Bei einigen dieser Strategien ist der Bezug zum ZT stärker kennzeichenend. (Kalina 1998: 118, Kursivsetzung im Original)

Laut Kalina (1998: 118) dienen die Strategien der syntaktischen Transformation einerseits zur Reduzierung der Komplexität des AT und der Belastung, andererseits helfen sie den DolmetscherInnen, klare und transparente ZT zu produzieren. Bei den Strategien des Transkodierens hingegen geht es um einen linearen und am Wort orientierten Ansatz, der bei Elementen wie Zahlen und Namen oder zur Reduzierung der kognitiven Belastung eingesetzt werden kann (vgl. Kalina 1998: 118).

Die Zieltext-bestimmten Strategien bei Kalina (1998) umfassen Abrufstrategien für Gedächtnisinhalte und Notat, Abstandsentscheidungen beim Simultandolmetschen, stilistische Strategien zur Erreichung der Kommunikativität, Präsentationsstrategien und Notstrategien. Notstrategien spielen eine besondere Rolle, denn man greift auf diese zurück, „when other strategies lead to problems or fail“ (Bartłomiejczyk 2006: 153). Unter dieser Art von Strategien sind beispielsweise die Komprimierung des Ausgangstextes, die Generalisierung, das Neutralisieren, die Simplifizierung und Reparaturstrategien zu finden (vgl. Kalina 1998).

Kalina (1998: 121) betonte, dass alle strategischen Prozesse beim Dolmetschen interdependent miteinander sind, d.h. sie „bedingen einander bzw. lösen sich gegenseitig aus, so daß eine Art strategisches Netzwerk aktiviert wird“.

4.2 Allgemeine und spezifische Strategien bei Riccardi (1999)

Riccardi (1999) gibt an, wie DolmetscherInnen durch die Anwendung von Strategien die kognitive Belastung reduzieren können. Sie unterscheidet zwischen zwei Arten von Strategien beim Simultandolmetschen: *generali* (allgemein) und *specifiche* (spezifisch). Riccardi (1999: 171) definiert die allgemeinen Strategien folgendermaßen:

Le strategie generali permettono di risolvere il problema, o meglio di interpretare adeguatamente il testo, affrontando e superando le costrizioni e i vincoli imposti dalle modalità specifiche dell'IS, ovvero i limiti temporali, il flusso continuo del discorso, il sovraccarico cognitivo derivante dalla divisione dell'attenzione tra i diversi compiti.²

Unter allgemeinen Strategien versteht Riccardi (1999) also alle Strategien, die die DolmetscherInnen dabei unterstützen, die Herausforderungen des Simultandolmetschens zu bewältigen. Als Beispiele für diese Art von Strategien nennt die Autorin (1999) das Antizipieren und das Umformulieren. Im Gegensatz dazu definiert sie die spezifischen Strategien folgendermaßen:

Le strategie specifiche si applicano a una coppia di lingue per affrontare le difficoltà derivanti dal trasporre il testo di partenza nella lingua d'arrivo. Tali strategie vengono adottate pertanto per l'impiego parallelo di due lingue e per evitare possibili interferenze tra le due. [...] Tali soluzioni saranno aperte, flessibili e adattabili al testo specifico che si sta interpretando in modo di poter ovviare a eventuali difficoltà ed essere capaci di [...] saperlo trasferire nella forma più adeguata. (Riccardi 1999: 173)³

Spezifische Strategien sind dementsprechend je nach Sprachkombination bzw. Zielsprache unterschiedlich; Riccardi (1999: 173) betont, wie wichtig es für DolmetscherInnen ist, diese Art von Strategien zu erwerben, um die morphosyntaktischen Merkmale der Ausgangssprache zu erkennen und entsprechende Lösungen dafür in der Zielsprache zu entwickeln.

² Die allgemeinen Strategien erlauben, das Problem zu lösen bzw. den Text angemessen zu dolmetschen. Sie erlauben den DolmetscherInnen die Beschränkungen und Schwierigkeiten des Simultandolmetschens zu bewältigen, die durch den Zeitdruck, den Sprachfluss, die kognitive Belastung (verursacht durch die Aufgaben, auf die man seine Aufmerksamkeit gleichzeitig richten muss) bedingt werden (Übers. Giada Ghilardi).

³ Die spezifischen Strategien werden für bestimmte Sprachpaare benutzt, um mit den Schwierigkeiten umgehen zu können, die wegen der Übertragung von der Ausgangssprache in die Zielsprache auftreten. Diese Strategien werden also während des gleichzeitigen Gebrauchs von zwei Sprachen eingesetzt, um mögliche Interferenzen zwischen den beiden zu vermeiden. [...] Diese Lösungen sind offen und flexibel und werden an den zu dolmetschenden Text angepasst, sodass eventuelle Schwierigkeiten vermieden werden können und man in der Lage ist, [...] den Text richtig zu übertragen (Übers. Giada Ghilardi).

Darüber hinaus konstatiert Riccardi (1999: 169), dass die Erfahrung nicht nur mit einer größeren Anzahl an Strategien verbunden ist, sondern sie den DolmetscherInnen auch dabei hilft, zu erkennen, welche Strategie bzw. Strategien besser zu einer bestimmten Situation passen, und diese schneller einzusetzen.

4.3 Studien zum Einsatz der Dolmetschstrategien bei Studierenden

Die folgenden Abschnitte schaffen einen Überblick über die Studien, die sich konkret mit den von DolmetscherInnen bzw. Dolmetschstudierenden am meisten verwendeten Strategien befassen.

4.3.1 Kao und Craigie (2013)

Kao und Craigie (2013) führten eine Studie mit dem Ziel durch, die Stressbewältigungsstrategien von Dolmetschstudierenden zu analysieren. An der Studie nahmen 186 StudentInnen mit der Sprachkombination Englisch und Mandarin teil. Für die Datenerhebung wurde ein Fragebogen bezüglich des Stressniveaus und der Stressbewältigungsstrategien benutzt. Für die Stressbewältigungsstrategien wurden drei Optionen gegeben: „problem-solving, seeking social support, and avoidance“ (Kao & Craigie 2013: 1038). Bei der *problem-solving coping strategy* geht man das Problem direkt an, bei der *seeking social support strategy* geht es um die soziale Unterstützung, und bei der *avoidance coping strategy* vermeidet man auftretende Probleme.

Kao und Craigie (2013: 1040) konnten in ihrer Studie bei den TeilnehmerInnen ein hohes Stressniveau feststellen, was bestätigt, dass das Dolmetschen „a highly stress-provoking activity“ ist. Was die Stressbewältigungsstrategien betrifft, ist die Strategie, die am meisten verwendet wurde, die *problem-solving coping strategy*: Stress scheint sich zu reduzieren, wenn die TeilnehmerInnen ein Problem direkt angehen, anstatt es zu ignorieren bzw. zu vermeiden. Die Ergebnisse zeigen auch, dass soziale Unterstützung eine positive senkende Wirkung auf das Stressniveau haben kann (vgl. Kao & Craigie 2013: 1040). Des Weiteren konnte nachgewiesen werden, dass jene StudentInnen, die bevorzugt die Strategie *avoidance* (Vermeidung) anwenden, stressempfindlicher sind als jene StudentInnen, die diese seltener einsetzen. „Because the individual does not attend to the problem and avoids thoughts related to stressors, intrusive thoughts associated with the stressor may increase over the course of interpreting activities. This, in turn may impair student’s interpreting performance“ (Kao & Craigie 2013: 1041).

Im Hinblick auf die gesammelten Daten betonen Kao und Craigie (2013: 1042) die wesentliche Rolle der *coping strategies*. Diese können zur Reduzierung des von DolmetscherInnen bzw. Dolmetschstudierenden empfundenen Stresses einen entscheidenden Beitrag leisten.

4.3.2 Arumí Ribas (2012)

Um den Einfluss der Erfahrung auf den Einsatz von Dolmetschstrategien beim Konsektivdolmetschen besser zu verstehen, untersuchte Arumí Ribas (2012) zwei Gruppen von DolmetschstudentInnen: *novice* (Anfänger) und *advanced* (Erfahrene). Die AnfängerInnen waren Studierende aus dem Bachelor, die Lehrveranstaltungen zur Notizentechnik besucht und 40 Stunden *practical sessions* (Dolmetschübungen) absolviert hatten. Die erfahrenen StudentInnen waren schon im Master und hatten 300 Stunden *practical sessions* gesammelt. Die 26 TeilnehmerInnen hatten Spanisch als A-Sprache und Englisch als C-Sprache.

Die verwendeten Strategien wurden in vier Kategorien eingeordnet: Zuhören und Verstehen (*Listening and Understanding*), Notieren (*Note-Taking*), Dekodieren von Notizen (*Decoding Notes*) und Ausdrücken und Reformulieren (*Expression and Reformulation*).

Was die erste Kategorie des Zuhörens und Verstehens der Originalrede betrifft, waren im Allgemeinen die von beiden Gruppen am häufigsten eingesetzten Strategien Generalisierungen (*generalisation*, 60%) und Auslassungen (*omissions*, 60%), wie in Tabelle 6 ersichtlich ist. Die Hauptstrategien, die von den „*novices*“ benutzt wurden, wurden in der folgenden Reihenfolge eingesetzt: Generalisierungen (87,5%), Auslassungen (75%) und Logik (*using common sense*, 75%). Die Gruppe der erfahrenen Studierenden stützte sich hingegen am meisten auf die Strategie des Auslassens (42,86%) und des Zusammenfassens (*summarising*, 42,86%).

Listening – Understanding	% of students		
	Novice	Advanced	All students
Generalising	87.50	28.57	60.00
Omitting	75.00	42.86	60.00
Using common sense	75.00	28.57	53.33
Adding wrong information	37.50	28.57	33.33
Summarising	25.00	42.86	33.33
Paying greater attention	12.50	0.00	6.66
Leaving in English	12.50	0.00	6.66
Paraphrasing	0.00	14.29	6.66

Tabelle 6: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Zuhören und Verstehen der Originalrede (Arumí Ribas 2012: 827).

Beim Notieren scheint das Zusammenfassen (46,66%) bei beiden Gruppen beliebt zu sein (siehe Tabelle 7). Bei den AnfängerInnen treten oft Auslassungen (37,50%) und Generalisierungen (37,50%) auf, während die *advanced students* eher auf ihr Gedächtnis (28,57%) zurückgreifen. Anzumerken ist auch, dass die AnfängerInnen im Gegensatz zu den erfahrenen StudentInnen dazu tendieren, falsche Informationen hinzufügen (12,50%).

Taking notes	% of students		
	Novice	Advanced	All students
Omission	37.50	14.29	26.66
Generalising	37.50	14.29	26.66
Summarising	37.50	57.14	46.66
Adding wrong information	12.50	0.00	6.66
Resorting to memory	12.50	28.57	20.00

Tabelle 7: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Notieren (Arumí Ribas 2012: 827).

Wenn man beide Gruppen in Betracht zieht, dann ist in der Phase des Dekodierens der Notizen (Tabelle 8) die am meisten eingesetzte Strategie das Auslassen (40%). Insbesondere setzen die *novices* folgende Strategien ein: das Hinzufügen von falschen Informationen (50%), Auslassungen (37,50%) und Logik (37,50%). Was die *advanced* Gruppe betrifft, sind die beliebtesten Strategien: Auslassungen (42,86%), Logik (28,57%), Ignorieren (*ignoring*, 28,57%) und das Zurückgreifen auf das Gedächtnis (*resorting to memory*, 14,29%).

Arumí Ribas (2012: 827) weist auf den Unterschied zwischen Auslassen und Ignorieren hin: „The main difference between the strategies of ignoring and omitting information lies in the fact that when the strategy of ignoring appears in the corpus, it is always reported as a conscious action on the part of the student, whereas omission may be either deliberate or unconscious“ (Arumí Ribas 2012: 827).

Reading notes	% of students		
	Novice	Advanced	All students
Adding wrong information	50.00	.00	26.66
Omission	37.50	42.86	40.00
Using common sense	37.50	28.57	33.33
Repetition	12.50	.00	6.66
Resorting to memory	12.50	14.29	13.33
Speeding up the reformulation	12.50	0.00	6.66
Changing order of speech	12.50	0.00	6.66
Ignoring	0.00	28.57	13.33

Tabelle 8: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Dekodieren der Notizen (Arumí Ribas 2012: 828).

Um mit dem Ausdrücken in der Fremdsprache (Tabelle 9) umgehen zu können, verwenden sowohl AnfängerInnen als auch erfahrene Studierende die Strategie des Zusammenfassens (13%). Auch in diesem Fall sind einige Unterschiede zwischen den beiden Gruppen zu bemerken: Die *novices* fügen oft (25%) falsche Informationen hinzu, die *advanced* hingegen verwenden häufig Zusammenfassen (28,57%), Auslassungen (14,29%), Logik (14,29%) und mehr Aufmerksamkeit (*paying more attention*, 14,29%).

Expression	% of students		
	Novice	Advanced	All students
Adding wrong information	25.00	0.00	13.33
Trying to calm down	12.50	0.00	6.66
Trying to avoid calques	12.50	0.00	6.66
Choosing the right vocabulary	12.50	0.00	6.66
Summarising	0.00	28.57	13.00
Omission	0.00	14.29	6.66
Using common sense	0.00	14.29	6.66
Paying greater attention	0.00	14.29	6.66

Tabelle 9: Vergleich der zwei Gruppen im Hinblick auf die Strategien beim Ausdrücken in einer Fremdsprache (Arumí Ribas 2012: 828).

Die Ergebnisse der Studie von Arumí Ribas (2012: 829) zeigen, dass erfahrene StudentInnen über mehr Strategien als AnfängerInnen verfügen und diese unbewusst oder sogar automatisch während der Dolmetschung einsetzen. Das erlaubt Ihnen, besser und mit einer größeren Anzahl von Schwierigkeiten bzw. Stressfaktoren umzugehen. Ein erheblicher Unterschied besteht darin, dass *novices* falsche Informationen in ihrer Dolmetschungen hinzufügen, um Lücken zu vermeiden; während *advanced* folgendermaßen vorgehen:

In the case of the advanced group, [...] there is much more use of omissions, which is generally taken to be a less clumsy strategy than adding wrong information, but requires a certain amount

of practice and decision-making to be able to use it effectively. The advanced students also resort more often to summarising and paraphrasing, which also require more practice and greater mastery of discourse analysis. (Arumí Ribas, 2012: 289)

Die Studie bestätigt einen direkten Zusammenhang zwischen dem Trainingsniveau bzw. der Erfahrung der Dolmetschstudierenden und dem Einsatz der Dolmetschstrategien. Arumí Ribas (2012: 831) schlägt diesbezüglich vor, dass man im Rahmen von Lehrveranstaltungen Probleme bzw. Stressfaktoren beim Dolmetschen und deren Ursache identifiziert und sich darüber Gedanken macht, welche Strategien eingesetzt werden können.

4.3.3 Bartłomiejczyk (2006)

Ein stressauslösender Faktor ist, wie bereits in Kapitel 2.1.1 thematisiert, die Direktionalität. Diese kann den Einsatz von Strategien beeinflussen, was Bartłomiejczyk (2006) anhand einer Studie untersuchte, an der 36 StudentInnen mit der A-Sprache Polnisch und der B-Sprache Englisch teilnahmen. Für die Studie wurden 3 verschiedene Paare von Ausgangstexten (*sets of source textes*) ausgewählt. Jedes Paar wurde simultan von 12 TeilnehmerInnen sowohl ins Englische als auch ins Polnische gedolmetscht. Das erste Paar bestand aus zwei politischen Reden: einer englischen Rede vom ehemaligen amerikanischen Präsidenten George W. Bush und einer polnischen Rede vom ehemaligen polnischen Präsidenten Aleksander Kwasniewski. Das zweite Paar enthielt eine englische Rede von einem deutschen Minister über Menschenrechte und eine polnische Rede von einem polnischen Minister über ethnische Konflikte. Das dritte Paar bestand aus zwei Reden über rechtliche Aspekte vom Drogenkonsum, die jeweils von einem amerikanischen Aktivisten und einem polnischen Minister gehalten wurden.

Die Studie brachte die folgenden Ergebnisse: „For SI from English into Polish, inferring and parallel reformulation (apparently due to the effects of directionality) as well as transcodage (due to language-pair-specific factors) were hypothesised to be considerably more frequent than in the opposite direction. All three hypotheses were confirmed“ (Bartłomiejczyk 2006: 168).

Was die Richtung Polnisch-Englisch betrifft, waren die am meisten benutzten Strategien die syntaktische Transformation, Näherungsstrategien (*approximation*) und das Paraphrasieren (Bartłomiejczyk 2006: 168).

Für die beiden Richtungen griffen die StudentInnen oft auf Interferenzen (*transfer*) als Strategie zurück. Dafür liefert Bartłomiejczyk (2006: 168) zwei mögliche Erklärungen: „the

interpreter's foreign language exerts as much influence on his or her native language as the reverse. [...] Second, while it is true that interpreters are more susceptible to transfer when working from their mother tongue, there are some language-pair-specific factors which counterbalance this tendency by raising the number of occurrences of this strategy when interpreting from English into Polish“.

Das Antizipieren wurde öfter für das Dolmetschen in die Muttersprache als für jenes in die Fremdsprache eingesetzt. Bartłomiejczyk (2006: 169) nimmt an, dass StudentInnen davon ausgehen, dass sie mehr Schwierigkeiten beim Verstehen der B-Sprache haben werden, und deswegen in dieser Situation eher dazu tendieren, den Inhalt zu antizipieren. Diese Strategie wird aus diesem Grund von Bartłomiejczyk (2006: 170) als *preventive* (vorbeugend) definiert.

Auch das Hinzufügen von Informationen für die Dolmetschungen in die A-Sprache stellt bei StudentInnen eine oft eingesetzte Strategie dar. Laut Bartłomiejczyk (2006: 170) schlüpfen DolmetscherInnen häufig in die Rolle von ExpertInnen, wenn sie einem Publikum etwas erklären müssen (z.B. kulturelle Referenzen). Die TeilnehmerInnen dieser Studie (2006: 170) fühlten sich selbstbewusster, wenn sie in die A-Sprache gedolmetscht haben, und das hat dazu geführt, dass sie Informationen hinzufügten.

Komprimierungen traten hingegen häufiger beim Dolmetschen in die B-Sprache auf. Bartłomiejczyk (2006: 170) argumentiert: „interpreters are more prone to summarise and leave things out when working into foreign language [...], because they assume from the very beginning that their limited power of expression will not permit them to convey everything“. Des Weiteren kann die Sprachkombination Englisch-Polnisch Folgen auf die Anzahl der Komprimierungen haben, denn „English calls for a more concise style than Polish.“ (Bartłomiejczyk 2006: 170)

Aus der Studie von Bartłomiejczyk (2006: 171) können die folgenden Schlussfolgerungen gezogen werden: Nicht nur die Direktionalität kann die StudentInnen bei der Entscheidung der Dolmetschstrategien beeinflussen, sondern auch die Sprachkombination (in diesem Fall Englisch-Polnisch) und deren spezifische Faktoren.

Strategy	Engl.-Pol.		Pol.-Engl.		Engl.-Pol.		Pol.-Engl.	
	No. (%)		No. (%)		No. of Ss dominant		No. of Ss dominant	
Addition	7	(2.4)	1	(0.3)	5		1	
Anticipation	21	(7.1)	16	(4.2)	10		6	
Approximation	26	(8.7)	101	(26.2)	4		24	
Changing order	–	–	2	(0.5)	–		2	
Compression	29	(9.7)	58	(15.1)	7		13	
Delaying response	3	(1.0)	4	(1.0)	2		3	
Inferencing	35	(11.7)	15	(3.9)	15		6	
No repair	9	(3.0)	6	(1.6)	4		2	
Omission	14	(4.7)	17	(4.4)	7		10	
Parallel reformulation	14	(4.7)	3	(0.8)	8		1	
Paraphrase	8	(2.7)	21	(5.5)	3		11	
Personal association	6	(2.0)	13	(3.4)	3		2	
Personal involvement	2	(0.7)	11	(2.9)	6		1	
Repair	24	(8.1)	18	(4.7)	9		6	
Reproduction	1	(0.3)	–	–	1		–	
Resisting transfer	11	(3.7)	2	(0.5)	8		1	
Syn. transformation	9	(3.0)	22	(5.7)	4		9	
Transcodage	21	(7.1)	10	(2.6)	10		4	
Transfer	28	(9.4)	27	(7.0)	10		9	
Visualisation	14	(4.7)	32	(8.3)	3		9	
World knowledge	16	(5.4)	6	(1.6)	8		1	

Tabelle 10: Häufigkeit der Coping-Strategien für jede Richtung (Bartłomiejczyk 2006: 167).

5 Aufbau des Curriculums Konferenzdolmetschen an der Universität Wien

Im Folgenden wird auf den Aufbau des Curriculums an der Universität Wien eingegangen. Es soll analysiert werden, ob Lehrveranstaltungen zur Stressbewältigung angeboten werden, ob Stress im Curriculum überhaupt erwähnt wird, und bei welchen Lehrveranstaltungen die Studierenden während des Studiums die Gelegenheit erhalten, zu dolmetschen.

Für das Masterstudium Translationswissenschaft an der Universität Wien sind zwei Curricula vorhanden: ein Curriculum aus dem Jahr 2017, das für einen erheblichen Teil der StudentInnen noch das Bezugscurriculum ist, und ein Curriculum von 2024, das im Wintersemester 2024/25 in Kraft getreten ist. Das erste Curriculum, das analysiert wird, ist das Curriculum aus dem Jahr 2017. Die Verfasserin dieser Masterarbeit hat entschieden, auch dieses Curriculum in Betracht zu ziehen, weil die Studierenden, die an dem Fokusgruppeninterview teilnehmen, die in diesem Curriculum vorgesehenen Kurse absolviert haben.

5.1 Das bis zum WS 2024 geltende Curriculum

Die Universität Wien (2017) bietet für den Schwerpunkt Konferenzdolmetschen folgende Sprachkombinationen an: A-B-C, A-B-Cx-Cy und A-Cx-Cy-Cz (vgl. Universität Wien 2017). Auf der offiziellen Website der Universität Wien (2020) ist folgendes zu lesen: „1 ECTS-Punkt entspricht im Durchschnitt einem Arbeitsaufwand von 25 Stunden im Semester. Im Arbeitsaufwand sind die Vorbereitung, die Unterrichtseinheit selbst, die Nachbereitung und die Prüfungsvorbereitung enthalten“ (Universität Wien 2020).

Für die Sprachkombination A-B-C muss man 50 ECTS-Punkte durch die Pflichtmodule Konsektivdolmetschen (bestehend aus Konsektivdolmetschen I und II), Simultandolmetschen (bestehend aus Simultandolmetschen I und II), Konferenzdolmetschen I, Konferenzdolmetschen II und Arbeitspraxis: Konferenzdolmetschen (bestehend aus Konferenzsimulation und Konferenzterminologie) erbringen (vgl. Universität Wien 2017). Die StudentInnen mit dem Schwerpunkt Konferenzdolmetschen und der Sprachkombination A-B-C erhalten während des gesamten Studiums durchschnittlich 1.250 Stunden, in denen sie die Möglichkeit haben, entweder an Dolmetschübungen teilzunehmen, oder sich auf die Einheiten und die Dolmetschprüfungen vorzubereiten.

Für StudentInnen mit den Sprachkombinationen A-B-Cx-Cy und A-Cx-Cy-Cz ist ein zusätzliches Pflichtmodul für die vierte Sprache vorgesehen, das einen Umfang von 20 ECTS

hat (vgl. Universität Wien 2017). Deswegen erreichen sie während ihres Studiums durchschnittlich 1.750 Dolmetschstunden.

Eine Untersuchung ergab: Im Curriculum und in den Beschreibungen der Lehrveranstaltungen wird das Thema Stress und Stressbewältigung nicht erwähnt.

5.2 Das neue Curriculum

Nach dem neuen Curriculum (2024) sind für die Sprachkombination A-B-C die folgenden Module im Ausmaß von 36 ECTS-Punkten zu bestehen: Dolmetschkompetenzen (bestehend aus Konsektivdolmetschen I und Simultandolmetschen I), Konferenzdolmetschen (bestehend aus Konsektivdolmetschen II, Konsektivdolmetschen III, Simultandolmetschen II, Simultandolmetschen III und einer mündlichen Prüfung Konferenzdolmetschen) und Arbeitspraxis: Konferenzdolmetschen (bestehend aus Rollenarbeit, Berufsethik und Psychohygiene, und Praktika oder Konferenzsimulation) (vgl. Universität Wien 2024a). Insgesamt werden im Laufe des Studiums 900 Dolmetschstunden erreicht.

Auch im neuen Curriculum ist für die StudentInnen mit den Sprachkombinationen A-B-Cx-Cy und A-Cx-Cy-Cz ein zusätzliches Pflichtmodul für die vierte Sprache vorgesehen, das einen Umfang von 12 ECTS hat (vgl. Universität Wien 2024a). Das bedeutet, dass in diesen Fällen im Durchschnitt 1.200 Dolmetschstunden erreicht werden.

Bemerkenswert ist, dass im neuen Curriculum ein Kurs mit dem Namen „Rollenarbeit, Berufsethik und Psychohygiene“ vorgesehen ist. Die Ziele des Kurses sind folgende:

KD-03: Lernziele und Kompetenzen: Studierende sind sich verschiedener Rollenkonzepte bewusst und können für den jeweiligen Einsatzzweck die passende Herangehensweise wählen, fundiert berufsethische Entscheidungen treffen und sind mit Strategien der Psychohygiene vertraut.

DD-01: Lernziele und Kompetenzen: Sie sind in der Lage, die eigene Rolle vor dem Hintergrund verschiedener Konstellationen und berufsethischer Standards kritisch zu reflektieren sowie damit verbundene dolmetschrelevante Herausforderungen zu erkennen und situationsadäquate Handlungsstrategien zu identifizieren. Darüber hinaus sind sie mit Maßnahmen zum Umgang mit berufsbedingten Belastungen vertraut. Die Inhalte umfassen: Grundlagen der Rollentheorie und Berufsethik; Coping-Strategien (Universität Wien 2024b).

Die Inhalte des Kurses werden folgendermaßen beschrieben:

- Studierende sollen einen Überblick über unterschiedliche Settings gewinnen, in denen Dolmetscher*innen unter jeweils spezifischen Bedingungen eingesetzt werden. Studierende sollen sich mit unterschiedlichen Arbeitsbedingungen und Rollenanforderungen auseinandersetzen (Konferenzdolmetschen, Community Interpreting, Begleitdolmetschen, Gerichtsdolmetschen).
- Kritische Auseinandersetzung und Reflexion unterschiedlicher Rollenkonzepte, unter Einbeziehung gesellschaftspolitischer Realitäten und Rahmenbedingungen
- Bewusstseinsbildung im Hinblick auf berufsethische Dilemmata
- Kritische Auseinandersetzung mit dem Konzept der Professionalität
- Bewusstsein entwickeln für Machtbeziehungen und Hierarchien in Dolmetschsituationen, vor dem Hintergrund gesamtgesellschaftlicher Machtverhältnisse (Universität Wien 2024b).

Im neuen Curriculum wird also berücksichtigt, dass Dolmetschen eine besonders stressige Tätigkeit ist und DolmetschstudentInnen ausreichende Coping-Strategien brauchen. Dementsprechend wird eine Lehrveranstaltung zu diesem Thema angeboten.

5.3 Modulprüfung

Da eines der Kriterien für die Auswahl der TeilnehmerInnen des Fokusgruppeninterviews ist, dass sie entweder die Modulprüfung schon absolviert haben oder sich gerade darauf vorbereiten (siehe Abschnitt 6.2.1), ist es erforderlich, dieser Prüfung einen Abschnitt zu widmen.

Durch die Modulprüfung sollen Studierende „ihre Kompetenzen als DolmetscherInnen in realitätsnahen Konferenz- und Vortragssituationen nachweisen, nachdem sie selbstständig eine fach- und themenspezifische Recherche durchgeführt haben.“ (Universität Wien 2022: 1)

Voraussetzung für die Anmeldung zur Modulprüfung des Schwerpunktes Konferenzdolmetschen ist nach dem alten Curriculum die positive Absolvierung der beiden Übungen Konferenzdolmetschen I (4 ECTS) und Konferenzdolmetschen II (4 ECTS), im neuen Curriculum hingegen die Übungen Simultandolmetschen II (3 ECTS), Konsekutivdolmetschen II (3 ECTS), Konsekutivdolmetschen III (4 ECTS) und Simultandolmetschen III (4 ECTS) (vgl. Universität Wien 2017: 14; Universität Wien 2024a: 17). Die Prüfung besteht aus einer mündlichen Prüfung mit sechs Teilen für die Sprachkombination A-B-C und A-B-Cx-Cy und vier Teilen für die Sprachkombination A-Cx-Cy-Cz.

Für die Sprachkombination A-B-C besteht die Prüfung aus den folgenden Teilen: Konsekutivdolmetschen aus der A- in die B-Sprache, Konsekutivdolmetschen aus der B- in die A-Sprache, Konsekutivdolmetschen aus der C-Sprache ins Deutsche, Simultandolmetschen aus

der A- in die B-Sprache, Simultandolmetschen aus der B- in die A-Sprache und Simultandolmetschen aus der C-Sprache ins Deutsche (vgl. Universität Wien 2017: 14; Universität Wien 2024a: 17).

Bei der Sprachkombination A-B-Cx-Cy sind folgende Prüfungsteile zu absolvieren: Konsektivdolmetschen aus der A- in die B-Sprache, Konsektivdolmetschen aus der B- in die A-Sprache, Konsektivdolmetschen aus der Cx-Sprache ins Deutsche, Simultandolmetschen aus der A- in die B-Sprache, Simultandolmetschen aus der B- in die A-Sprache und Simultandolmetschen aus der Cx-Sprache ins Deutsche (vgl. Universität Wien 2017: 18; Universität Wien 2024a: 27).

Bei der Sprachkombination A-Cx-Cy-Cz besteht die Modulprüfung aus den folgenden Teilen: Konsektivdolmetschen aus der Cx-Sprache ins Deutsche, Konsektivdolmetschen aus der Cy-Sprache ins Deutsche, Simultandolmetschen aus der Cx-Sprache ins Deutsche und Simultandolmetschen aus der Cy-Sprache ins Deutsche (vgl. Universität Wien 2017: 18; Universität Wien 2024a: 27).

6 Methode

6.1 Fokusgruppeninterview

Die Methode für die Datenerhebung, die für diese Masterarbeit gewählt wurde, ist das Fokusgruppeninterview. Es handelt sich um ein qualitatives Datenerhebungsverfahren, das bereits vor etwa 70 Jahren im Marktforschungsbereich in Nordamerika und England etabliert wurde (vgl. Przyborski & Riegler 2020: 396). Ein Fokusgruppeninterview kann als ein „ein moderiertes, möglichst natürliches Gespräch zu einem bestimmten Thema mit einer Gruppe von Teilnehmenden“ definiert werden (Fitzpatrick & Mayer 2022: 704). Die Moderation wird von einer Person übernommen, die sicherstellt, dass alle Beteiligten an der Diskussion teilnehmen, ohne die Diskussion selbst zu beeinflussen (vgl. Böser 2016: 238; Morgan 1997: 68f.).

Ein signifikanter Vorteil eines Fokusgruppeninterviews ist die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit eine große Datenmenge erheben zu können (vgl. Böser 2016: 236). Des Weiteren bietet diese qualitative Methode nicht nur die Möglichkeit, Einzelmeinungen wiederzugeben, sondern sie erlaubt es auch, die Interaktion zwischen den Teilnehmenden zu beobachten (vgl. Fitzpatrick & Mayer 2022: 704).

Was die Anzahl der TeilnehmerInnen betrifft, sollte diese so groß sein, dass eine wertvolle Diskussion stattfinden kann und so klein, dass der/die ModeratorIn die Diskussion steuern kann (vgl. Fitzpatrick & Mayer 2022: 706). Für die Auswahl ist auch zu beachten, dass die TeilnehmerInnen in der Lage sein sollen, inhaltlich aktiv zum Fokusgruppeninterview beizutragen und dass eine möglichst natürliche Diskussion entstehen sollen (vgl. Fitzpatrick & Mayer 2022: 706).

Um die Diskussion zu analysieren und die für diese Masterarbeit relevanten Daten zu erheben, wird das Fokusgruppeninterview mit Video aufgezeichnet und später transkribiert. Um neben den verbalen Äußerungen auch die nonverbale Kommunikation erforschen zu können, bietet sich eine Videoaufnahme an (vgl. Böser 2016: 237). Da die Aufnahme sowohl die Antworten wie auch das Verhalten der TeilnehmerInnen beeinflussen kann, wird die Verfasserin bei der Analyse der Aufnahme den möglichen Einfluss der Aufnahme berücksichtigen (vgl. Böser 2016: 237).

6.1.1 Leitfadeninterview

Um das Gruppeninterview besser strukturieren und später analysieren zu können, wird ein Leitfaden mit Themen und Fragen festgelegt. Aus diesem Grund lässt sich das Gruppeninterview der Kategorie „Leitfadeninterview“ zuordnen. Das Leitfadeninterview ist eine halbstrukturierte Befragungsform, die der Gewinnung von Informationen über den Forschungsgegenstand dient (vgl. Loosen 2016: 142). Durch den im Vorfeld ausgearbeiteten Leitfaden sollen folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

- Welche Stressfaktoren gibt es beim Simultan- und Konsektivdolmetschen?
- Wie beeinflussen diese Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung?
- Wie gehen Dolmetschstudierende mit diesen Stressfaktoren um?

Die Fragen, die im Leitfaden festgelegt sind, wurden aus den oben angeführten Forschungsfragen abgeleitet (vgl. Loosen 2016: 144). Sie stellen eine Hilfestellung für den/die ModeratorIn dar, der/die die Diskussion dadurch steuern kann und sicherstellen kann, dass alle TeilnehmerInnen eine aktive Rolle beim Gespräch ausüben (vgl. Böser 2016: 237). Es ist aber darauf zu achten, dass der Leitfaden bzw. die im Leitfaden festgelegten Fragen die Kommunikationsdynamiken und Beiträge der TeilnehmerInnen nicht stören, denn die Kommunikation sollte möglichst natürlich sein (vgl. Böser 2016: 237f.; Fitzpatrick & Mayer 2022: 706).

Der Leitfaden, der für diese Masterarbeit verwendet wurde, ist im Anhang enthalten. Er trägt den Titel „Interviewleitfaden“.

6.2 Durchführung

In diesem Abschnitt soll Schritt für Schritt beschrieben werden, wie das Fokusgruppeninterview durchgeführt wurde. Die Verfasserin dieser Masterarbeit hat entschieden, ein Probeinterview zu Testzwecken mit einer freiwilligen Person durchzuführen, die das Studium Konferenzdolmetschen schon absolviert hat. Die freiwillige Person war also vertraut mit den Ansprüchen des Studiums Konferenzdolmetschen und dementsprechend in der Lage, die Fragen zum Forschungsthema aus eigener Erfahrung zu beantworten. Diese Person nahm am Fokusgruppeninterview selbstverständlich nicht teil, da sie die Kriterien für die Zusammensetzung der Fokusgruppe nicht erfüllt, die in Abschnitt 6.2.1 erläutert werden. Die Ergebnisse dieses Interviews wurden nicht berücksichtigt, da sie für die Ziele dieser Masterarbeit nicht relevant sind. Der

Leitfaden für dieses Probeinterview ist in Anhang 3 „Leitfaden des Probeinterviews“ einsehbar, die Transkription dieses Interviews in Anhang 4 „Transkript des Probeinterviews“.

6.2.1 Zusammensetzung der Fokusgruppe

Die Verfasserin dieser Masterarbeit hat sechs StudentInnen des Zentrums für Translationswissenschaft Wien mit Schwerpunkt Konferenzdolmetschen am Fokusgruppeninterview als TeilnehmerInnen ausgewählt, die die Modulprüfung schon bestanden haben oder sich gerade auf die Modulprüfung vorbereiten. Diese Voraussetzung stellt sicher, dass alle TeilnehmerInnen Erfahrung im Bereich Konferenzdolmetschen gesammelt haben und dementsprechend einen wertvollen Beitrag zum Fokusgruppeninterview leisten können. Des Weiteren kann man durch dieses Kriterium sicherstellen, dass die TeilnehmerInnen mit den hohen Ansprüchen des Dolmetschstudiums sowie mit denen der Dolmetschtätigkeit vertraut sind.

Die Gruppe des Fokusgruppeninterviews setzte sich aus sechs TeilnehmerInnen mit den folgenden Sprachkombinationen zusammen:

S1: Italienisch – Deutsch – Englisch

S2: Spanisch – Deutsch – Englisch

S3: Italienisch – Deutsch – Englisch

S4: Italienisch – Deutsch – Englisch

S5: Italienisch – Deutsch – Französisch

S6: Deutsch – Italienisch – Englisch

Die Teilnehmerin S1 befindet sich im 10. Semester und hat alle drei Teile der Konsekutivprüfung bestanden. Was die Simultanprüfung betrifft hat sie das Simultandolmetschen aus der A-Sprache in die B-Sprache positiv absolviert. Sie bereitet sich derzeit darauf vor, das Simultandolmetschen aus der B-Sprache in die A-Sprache und aus der C-Sprache ins Deutsche abzulegen.

Die Teilnehmerin S4 ist im 8. Semester und ist zurzeit nur zur Konsekutivprüfung angetreten. Sie hat zwei Prüfungsteile davon (Konsekutivdolmetschen aus der B- in die A-Sprache und Konsekutivdolmetschen aus der C-Sprache ins Deutsche) positiv absolviert. Sie hat vor, im

Juni zum Konsektivdolmetschen aus der A-Sprache in die B-Sprache und zu allen drei Teilen der Simultanprüfung anzutreten.

Der Teilnehmer S5 ist aktuell im 5. Semester und zur Modulprüfung noch nicht angetreten, aber er bereitet sich darauf vor, die Modulprüfung zum ersten Mal in den nächsten Monaten abzulegen. Die TeilnehmerInnen S2, S4 und S6 befinden sich jeweils im 5., 7. und 6. Semester und haben alle Teile der Modulprüfung schon absolviert.

6.2.2 Dokumentation zur Durchführung des Fokusgruppeninterviews

Das Interview fand zu einem mit den TeilnehmerInnen vereinbarten Termin online über die Video-Konferenz-Software „Zoom“ statt. Nach einer Begrüßung, bei der sich die Verfasserin der Arbeit für die Teilnahme bedankte, wurde den InterviewprobandInnen erklärt, dass es sich um ein Datenerhebungsverfahren im Rahmen einer Masterarbeit zum Thema Stress beim Simultan- und Konsektivdolmetschen handelt. Sie wurden auch darüber informiert, dass das Interview aufgenommen und später transkribiert werden würde, um es auswerten zu können. Den TeilnehmerInnen wurde versichert, dass ihre Daten anonymisiert verwendet werden würden. Danach folgten die Einstiegfragen, die zur Vorstellung der ProbandInnen, ihrem Dolmetschstudium und ihrer Dolmetscherfahrung dienten. Nach dieser Vorstellungsrunde wurden die im Leitfaden festgelegten Schlüsselfragen gestellt. Die TeilnehmerInnen antworteten vollständig auf alle Fragen und reagierten auch auf die Aussagen der KollegInnen. Im Allgemeinen war die Diskussion produktiv und wertvoll für alle Beteiligten.

6.3 Transkription und Auswertung

Für die Zwecke der vorliegenden Arbeit wurde die Videoaufnahme in üblicher Sprache transkribiert. Bei der Transkription wurden unverständliche Wörter oder Wortabbrüche beibehalten und grammatikalische Fehler wurden nicht korrigiert. Sprachliche Auffälligkeiten wie Lautäußerungen (z.B. ähm, mhm, usw.), Betonungen, das laute Sprechen sowie nicht-verbale Auffälligkeiten wie Lachen oder Seufzen wurden kenntlich gemacht, wenn sie wichtig für die Auswertung waren (vgl. Fuß & Karbach 2019: 65). Unterverständliche Wörter wurden mit in Klammern stehenden Notationszeichen „(...)“ und der Zeitangabe markiert, Wortabbrüche mit dem Zeichen „-“ dargestellt und betonte Wörter unterstrichen (vgl. Fuß & Karbach 2019). Non-verbale Kommunikation wurde in Klammern als Kommentar vermerkt (vgl. Fuß & Karbach 2019: 30).

Beim Probeinterview wurden die Fragen bzw. Aussagen der Interviewmoderatorin mit der Abkürzung „I“ gekennzeichnet, während die Antworten bzw. Aussagen der Befragten mit der Abkürzung „B“ gekennzeichnet wurden. Beim Fokusgruppeninterview wurden die Fragen bzw. Aussagen der Interviewmoderatorin ebenfalls mit der Abkürzung „I“ gekennzeichnet, während die Antworten bzw. Aussagen der TeilnehmerInnen mit der Abkürzung „S“ und der jeweiligen Nummer kenntlich gemacht wurden.

Für die Auswertung wurde die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring (2015) als Modell verwendet. Diese zielt laut Mayring (2015: 11) darauf ab, Material, das aus einer Art fixierten Kommunikation stammt, zu analysieren. Wesentlich für die Inhaltsanalyse ist ein systematisches Vorgehen, wodurch man sicherstellen kann, dass die Analyse expliziten Regeln folgt und andere die Analyse nachvollziehen und überprüfen können (vgl. Mayring 2015: 12f.). Die Inhaltsanalyse ist theoriegeleitet, was bedeutet, dass das Material im Hinblick auf eine Fragestellung und einen theoretischen Hintergrund interpretiert wird. Es ist auch zu betonen, dass das Material als Teil eines Kommunikationsprozesses betrachtet wird, und die Inhaltsanalyse daher das Ziel verfolgt, „Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen“ (Mayring 2015: 13).

Bevor eine Inhaltsanalyse stattfinden kann, muss man das Ausgangsmaterial analysieren. Die Analyse des Ausgangsmaterials besteht aus drei Schritten: Festlegung des Materials (in diesem Fall die Transkription des Fokusgruppeninterviews), die Analyse der Entstehungssituation und die Beschreibung der formalen Charakteristika des Materials (vgl. Mayring 2015: 55). Der Beschreibung des Ausgangsmaterials folgen die Fragestellung und die Bestimmung der Richtung der Analyse (vgl. Mayring 2015: 58). Der nächste Schritt besteht darin, eine konkrete Analysetechnik (Zusammenfassung, Explikation, Strukturierung oder eine Kombination von diesen), ein Ablaufmodell und ein Kategoriensystem zu bestimmen (vgl. Mayring 2015: 61f.). Am Ende dieses Analyseprozesses werden die Ergebnisse zusammengestellt und im Hinblick auf die Fragestellung interpretiert (vgl. Mayring 2015: 61).

Die Verfasserin dieser Masterarbeit hat sich für die inhaltliche Strukturierung entschieden, deren Ziel es ist „bestimmte Themen, Inhalte, Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenfassen. Welche Inhalte extrahiert werden sollen, wird durch theoriegeleitet entwickelte Kategorien und (sofern notwendig) Unterkategorien bezeichnet“ (Mayring 2015: 103). Im Fall dieser Masterarbeit wurden die Hauptkategorien aus den Forschungsfragen abgeleitet:

Stressfaktoren beim Simultan- und Konsektivdolmetschen, der Einfluss der Stressfaktoren auf die Dolmetschleistung und die Dolmetschstudierenden und der Umgang mit den Stressfaktoren.

7 Ergebnisse

Die Ergebnisse des Fokusgruppeninterviews werden in drei Hauptkategorien dargestellt. Die Kategorienbildung erfolgte sowohl deduktiv auf der Basis der Forschungsfragen als auch induktiv anhand der Ergebnisse des Interviews. Die erste Hauptkategorie umfasst die Stressfaktoren für die Dolmetschstudierenden. Dieser werden die drei Unterkategorien allgemeine Stressfaktoren, modusbedingte Stressfaktoren und dolmetsch-didaktische Stressfaktoren zugeordnet. Die zweite Hauptkategorie bezieht sich auf den Einfluss der Stressfaktoren sowohl auf die Dolmetschleistung als auch auf die Dolmetschstudierenden selbst. Die dritte enthält die Strategien, die die Dolmetschstudierenden einsetzen, um mit den Stressfaktoren umzugehen.

7.1 Stressfaktoren für Dolmetschstudierende

Im Rahmen dieser Kategorie wird versucht, folgende Forschungsfrage zu beantworten: Welche Stressfaktoren gibt es beim Simultan- und Konsektivdolmetschen? Durch die erste Frage des Interviewleitfadens konnte erhoben werden, dass alle TeilnehmerInnen der Meinung sind, dass Dolmetschstudierende großem Stress ausgesetzt sind. Dieser Stress wird nicht nur durch die Dolmetschtätigkeit selbst verursacht, sondern auch durch Faktoren, die vom didaktischen Setting (Prüfungen, Professoren usw.) abhängig sind. Deswegen wurde dieser Art von Faktoren eine eigene Unterkategorie gewidmet.

Alle Stressfaktoren, die im Rahmen des Fokusgruppeninterviews erwähnt wurden, werden in der untenstehenden Tabelle illustriert.

Stressfaktor	Häufigkeit
Akzent	2
Direktionalität	6
Falsche Mikrobenutzung	1
Geringes Selbstbewusstsein	2
Hohe Anforderungen	2
KollegInnen	2
Lampenfieber	4
Leiden unter Druck	1
Mangelhafte Kommunikationkompetenz	1

Modulprüfung	3
Notizen	2
Perfektionismus	4
Relais	1
Runtergelesene Texte	3
Scheu	1
Ständige Bewertung	2
Verständnislücken	2
Zeitdruck	3
Zu rasantes/langsames Sprechtempo	6

Tabelle 11: Übersicht aller Stressfaktoren, die im Rahmen des Fokusgruppeninterviews erwähnt wurden.

7.1.1 Allgemeine Stressfaktoren

Wie in Kapitel 2 festgestellt wurde, sind die dolmetschbedingten Stressfaktoren je nach Dolmetschmodus unterschiedlich. In dieser ersten Unterkategorie werden jene Stressfaktoren präsentiert, die sowohl den konsekutivspezifischen als auch den simultanspezifischen Stressfaktoren zuzuordnen sind.

7.1.1.1 RednerInnen

Alle TeilnehmerInnen am Fokusgruppeninterview nennen die RednerInnen als Faktor, der sich negativ auf das Stressniveau auswirken kann. Das ist laut der Literatur darauf zurückzuführen, dass man weniger oder kaum Kontrolle über diesen Faktor hat (vgl. Fawaz und Hussein 2023b).

Laut S1 beeinträchtigt ein schnelles Redetempo sowie eine falsche Mikrofonbenutzung vonseiten der RednerInnen das Verständnis (vgl. S1: 393–405). Deswegen vertritt S1 der Meinung, dass die RednerInnen versuchen sollten, die DolmetscherInnen bei ihrer Arbeit zu unterstützen, indem sie Hinweisen für RednerInnen folgen (vgl. S1: 393–405). S3 stimmt dieser Aussage zu und hält eine mangelhafte Kommunikationskompetenz für einen weiteren rednerbedingten Stressfaktor, der sich beispielsweise zeigt, wenn „die Redner die Sätze nicht vollenden, oder die Gedanken nicht vollenden können und sie springen von einem Thema zueinander“ (S3: 406–412).

S4 und S5 fügen hinzu, dass RednerInnen, die einen Akzent haben, mit dem man nicht vertraut ist, eine zusätzliche Herausforderung für die DolmetscherInnen bzw. Dolmetschstudierenden darstellen und zu Verständnislücken und somit einem höheren Stressniveau führen können (vgl. S4: 413–422; S5: 424–429). Des Weiteren betont S4, dass RednerInnen, die die Rede nicht in ihrer Muttersprache halten, dazu tendieren, unsicher zu sein oder zu langsam zu sprechen, was die Verständlichkeit der Botschaft beeinträchtigt und sich wiederum negativ auf das Stressniveau der Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung auswirkt (vgl. S4: 413–422). S4 deutet auch an, dass solche RednerInnen ihr nicht erlauben, die Strategie des Antizipierens zu verwenden (vgl. S4: 413–422).

S5, S6 und S2 nennen als zusätzlichen rednerbedingten Stressfaktor „runtergelesene Texte“ (S5: 428; S6: 431; S2: 440), die von S6 als „absoluter Horror“ (S6: 431–432) beschrieben werden. S5, S6 und S2 behaupten, dass runtergelesene Texte mit einem rasanten Redetempo verbunden sind, mit dem DolmetscherInnen bzw. Dolmetschstudierende schwer mithalten können (vgl. S5: 424–429; S6: 431–437; S2: 438–441).

7.1.1.2 Persönlichkeit

Alle TeilnehmerInnen vertreten der Meinung, dass die Persönlichkeit eine erhebliche Rolle sowohl negativ als auch positiv bei der Stresswahrnehmung spielen kann. Einerseits können bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (Perfektionismus, geringes Selbstbewusstsein usw.) dazu führen, dass man schwer mit Stress umgehen kann oder mehr Stress als andere Individuen empfindet, andererseits können andere Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Stressresistenz) den DolmetscherInnen bei einer stressauslösenden Situation unterstützen.

S6 betont, wie Menschen, die besonders schüchtern sind, Schwierigkeiten beim Konsekutivdolmetschen bzw. Dolmetschen vor einem Publikum haben können (vgl. S6: 477–488). S6 erklärt, dass das bei ihm jedoch nicht der Fall ist, und er deswegen flott konsekutiv dolmetschen kann (vgl. S6: 477–488). S2 gibt an, dass sie sich daran gewöhnt hat, beim Konsekutivdolmetschen beobachtet zu werden und vor Menschen sprechen zu müssen (vgl. S2: 508–518). Deswegen kann sie jetzt problemlos vor einem Publikum sprechen und Lampenfieber stellt bei ihr keinen Stressfaktor dar (vgl. S2: 508–518). Was das Simultandolmetschen betrifft, würden laut S6 Menschen, die besonders stark unter Druck leiden, Probleme in Simultansituationen haben (vgl. S6: 477–488).

Mangelhaftes Selbstbewusstsein wird von S4 und S5 als ein weiteres Persönlichkeitsmerkmal genannt, das das Stressniveau negativ beeinflussen kann. S4 beschreibt, wie der Mangel an Selbstbewusstsein bei ihr dazu führte, dass sie nicht dolmetschen konnte oder zu lange Pausen machte (S4: vgl. 490–496). In solchen Fällen half ihr ein weiteres Persönlichkeitsmerkmal: die Tatsache, dass sie gerne redet (vgl. S4: 494).

Ein zusätzlicher Stressfaktor, der mit der Persönlichkeit zu tun hat und von vier TeilnehmerInnen genannt wird, ist der Perfektionismus. Dies verdeutlicht unter anderem folgende Aussage der Interviewprobandin S5:

[...] ein Merkmal von mir, der, das eine entscheidende Rolle hat beim Stress, ist mein großer Perfektionismus. Ich suche immer, ich versuche immer, die beste Formulierung zu finden vor allem ins Italienische, und das kann auch tricky sein, also das verschlimmert manchmal meine Leistung. (S5: 498–502)

S2 und S1 stimmen der Aussage von S5 zu (vgl. S2: 508–511; vgl. S1: 536–539). S2 erklärt, wie sie immer versucht, „das beste Wort und den besten Ausdruck“ (S2: 510) zu finden. Die Tatsache, dass das nicht immer möglich ist, löst bei ihr besonders viel Stress aus.

7.1.1.3 Direktionalität

Laut drei TeilnehmerInnen löst das Dolmetschen in die A-Sprache mehr Stress als das Dolmetschen in die B-Sprache aus (vgl. S1, S4, S6). Das hat laut S1 und S6 damit zu tun, dass die Erwartungen höher sind, die sowohl von der Person selbst als auch von der Lehrkraft ausgehen, wenn man in die Muttersprache dolmetscht (vgl. S1: 231–234; S6: 242–247). S6 erzählt:

[...] in meinem Fall, es ist Deutsch die Muttersprache, war das oft der Fall, dass man schon meinte, ja wenn Deutsch deine Muttersprache ist, dann soll es auch ein tolles schönes Deutsch sein, und das ist auch ein zusätzlicher Faktor. Es reicht ja nicht mehr mal nur, alles zu verstehen und korrekt wiederzugeben, sondern das muss auch wirklich, ähm, ja schön ausformuliert sein. (S6: 242–247)

S4 betont, wie sie das Dolmetschen aus der A-Sprache in die B-Sprache als weniger stressauslösend empfindet, weil sie sich weniger auf das Verstehen der Ausgangsrede konzentrieren muss. Beim Dolmetschen aus der B-Sprache in die A-Sprache spürt sie hingegen Angst vor möglichen Verständnislücken (vgl. S4: 262–269).

S2 und S5 empfinden hingegen mehr Stress beim Dolmetschen in die B-Sprache (vgl. S2: 203–207; S5: 253–260). S5 erzählt von einem konkreten Fall, als er für das Relais bei der Übung Konferenzsimulation zuständig war und ein großes Verantwortungsgefühl spürte, weil die anderen Kabinen abhängig von seiner Dolmetschung waren:

[...] Es gab einen Tag, wo ich gedolmetscht habe, es war bei der Übung Konferenzsimulation und ich war auch zuständig für das Relais für die anderen, und danach als ich mich zugehört habe, hab' ich das Gefühl gehabt, dass ich wirklich zu, zu gestresst war, also und ich glaube, es war, es lag daran, dass ich mich so, ähm, dass ich diese Verantwortung gespürt habe, ähm, dass die anderen auf mich angewie- angewiesen sind. (S5: 254–259)

S2 nennt einen weiteren Grund für ein höheres Stressniveau beim Dolmetschen in die B-Sprache: die Angst vor Fehlern, die man in der Muttersprache normalerweise nicht macht (vgl. S2: 203–207).

S3 empfindet beide Richtungen aus unterschiedlichen Gründen stressig. Wie S2 hat sie beim Dolmetschen in die B-Sprache Angst davor, Fehler zu machen, während ihre Anforderungen an die Formulierungen bzw. Dolmetschleistung beim Dolmetschen in die A-Sprache so hoch sind, dass sie zu Verständnislücken der Ausgangsrede führen (vgl. S3: 212–222).

7.1.2 Modusbedingter Stress

Was den modusbedingten Stress betrifft, konnte nicht festgestellt werden, dass ein Dolmetschmodus mehr oder weniger stressauslösend wäre als der andere. Drei TeilnehmerInnen geben an, Konsekutivdolmetschen als stressiger zu empfinden (vgl. S1, S3, S5), zwei das Simultandolmetschen (vgl. S2, S6) und eine empfindet beide Dolmetschmodi gleich stressauslösend (vgl. S4).

S1 spürt mehr Druck beim Konsekutivdolmetschen, weil sie sich dabei beobachtet fühlt (vgl. S1: 162–163). S3 stimmt dieser Aussage von S1 zu und fügt hinzu, dass sie sich in der Kabine „beschützt“ fühlt (S3: 175). S5 ist ebenfalls der Meinung, dass das Konsekutivdolmetschen stressiger als das Simultandolmetschen ist, denn bei ihm kommt es oft vor, dass er Schwierigkeiten hat, seine Notizen zu verstehen und zu lesen (vgl. S5: 192–195).

S2 und S6 empfinden hingegen das Simultandolmetschen als stressiger als das Konsekutivdolmetschen (vgl. S2: 147; S6: 155–156). Der Grund dafür ist, dass man sich beim Kon-

sektivdolmetschen Zeit nehmen kann, bevor man mit dem Dolmetschen beginnt, und die Notizen sowohl von S2 als auch bei S6 als eine Art Unterstützung betrachtet werden (vgl. S2: 148–152; S6: 157–160).

S4 empfindet das Simultan- und das Konsektivdolmetschen als gleich stressauslösend. Sie stimmt S1 und S3 zu, dass man sich in der Kabine geschützt fühlt, aber gleichzeitig spürt man beim Simultandolmetschen Zeitdruck (vgl. S4 183–188). Sie stimmt S2 und S6 zu, dass man sich beim Konsektivdolmetschen mehr Zeit nehmen kann und die Notizen als Unterstützung angesehen werden können, aber gleichzeitig muss man vor einem Publikum dolmetschen (vgl. S4 183–188).

7.1.3 Dolmetsch-didaktische Stressfaktoren

Alle TeilnehmerInnen am Fokusgruppeninterview nennen sowohl die ständige Bewertung bei den Übungen als auch die Modulprüfung als Faktoren, die stressauslösend im dolmetsch-didaktischen Setting sein können. S6 merkt beispielsweise einen Unterschied zwischen dem Stressniveau bei den Übungen und bei der Modulprüfung (vgl. S6: 562–569). Er behauptet, dass man im Unterricht im Vergleich zu der Modulprüfungssituation, die für ihn „mit viel Stress verbunden“ war (S6: 569), weniger Stress ausgesetzt ist. S2 ist der gleichen Meinung: Obwohl sie Stress bei den Übungen spürte, war das Stressniveau bei der Modulprüfung höher (vgl. S2: 104–115). Sie bemerkt, dass die Modulprüfung im Unterricht immer angesprochen wird und die Leistung bei den fortgeschrittenen Übungen (z.B. Simultandolmetschen III und Konsektivdolmetschen III) nach den Modulprüfungskriterien bewertet wird (vgl. S2: 109–114). Dieser ständige Vergleich hat bei S2 dazu geführt, dass sie sich bei der tatsächlichen Modulprüfungssituation noch „viel nervöser“ fühlte (S2: 112).

S3 hingegen empfindet die ständige Bewertung in den Übungen als stressiger: Sie erwähnt, wie sich neben den Professoren auch die KollegInnen im Unterricht jeden Fehler merken und detaillierte Feedbacks geben (vgl. S3: 52–80). Das wird von S3 mit einem „ständigen Leistungsdruck“ verbunden (S3: 56–57), weil sie die Meinung der Professoren und der KollegInnen für „sehr wichtig“ hält (S3: 526). S1 stimmt dieser Aussage zu und fügt hinzu, dass auch die Vorbereitung auf die einzelnen Einheiten Stress bei ihr auslöst. Grund dafür ist, dass sie sich „unbedingt alle Vokabeln, Termini“ einprägen will, weil sie weiß, dass sie ständig bewertet wird

(S1: 90–91). Auch S5 empfindet die Vorbereitung auf die einzelnen Einheiten als stressauslösend, weil „sich die Themen ständig ändern“ und man seiner Meinung nach nicht genug Zeit hat, sich auf ein bestimmtes Thema gut genug vorzubereiten (S5: 129–130).

S4 gibt an, dass die einzelnen Einheiten und die tatsächliche Modulprüfung bei ihr gleich stressauslösend sind. Sie spüre immer Leistungsdruck (vgl. S4: 117–126).

7.2 Einfluss

Mit den Forschungsergebnissen, die dieser Hauptkategorie zugeordnet werden, soll folgende Forschungsfrage beantwortet werden: Wie beeinflussen die Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung?

Der Einfluss (Tabelle 12) der obengenannten Stressfaktoren wirkt sich nämlich auf unterschiedliche Art und Weise sowohl auf die Dolmetschstudierenden selbst als auch auf ihre Dolmetschleistung aus.

Einfluss	Häufigkeit
Burnout	1
Grammatikfehler	3
Hesitationslaute	1
Lange Pausen	2
Note	1
Verständnislücken	2
Weniger Konzentration	2

Tabelle 12: Übersicht der Art und Weise, wie Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Leistung beeinflussen.

S1 erklärt, dass der dolmetschbedingte Stress bzw. die dolmetschbedingten Stressfaktoren Burnout bei ihr ausgelöst haben (vgl. S1: 91–102). Konkret wirkte sich dieser auf das Simultandolmetschen aus, indem sie in der Kabine kaum sprechen bzw. dolmetschen und sich konzentrieren konnte. Beim Konsekutivdolmetschen hatte sie hingegen Schwierigkeiten, die Gedanken zu ordnen und die Notizen zu verstehen, was einen negativen Einfluss auf die Wiedergabe hatte (vgl. S1: 96–102).

S3 erinnert sich an viele Situationen, in denen Stress ihre Leistung beeinträchtigte. Besonders Stress führte beim Simultandolmetschen dazu, dass sie Schwierigkeiten bei der Produktion und beim Zuhören hatte. Sie beschreibt, wie diese Schwierigkeiten mit einer höheren Anzahl an Fehlern, Verständnislücken und Auslassungen verbunden sind (vgl. S3: 62–71). Beim Konsektivdolmetschen hingegen wirkten sich die Stressfaktoren hauptsächlich auf die Produktion aus. Konkret erklärt S3, dass es ihr schwer fiel, die richtigen Wörter zu finden, das passende sprachliche Register zu verwenden und Sätze (hauptsächlich in die B-Sprache) korrekt aufzubauen (vgl. S3: 71–80).

Bei S4 hat der dolmetschbedingte Stress ebenfalls einen negativen Einfluss auf ihr Konzentrationsniveau, was wiederum dazu führt, dass sie der Originalrede nicht mehr folgen und sie nicht mehr verstehen kann, sie lange Pausen macht und Wörter und Fachtermini vergisst, mit denen sie vertraut ist und die sie normalerweise problemlos verwendet (vgl. S4: 120–126). S2 gibt auch an, dass Stress sich vor allem negativ auf ihre Dolmetschung in die B-Sprache auswirkt, indem sie mehr Fehler macht (vgl. S2: 205).

S5 stellt auch fest, dass dolmetschbedingte Stressfaktoren einen negativen Einfluss auf seine Dolmetschleistung haben. Er erwähnt, dass seine Stimme durch Hesitationslaute nervöser wirkt, er mehr Grammatikfehler in der B-Sprache macht und Informationen der Ausgangsrede verpasst (vgl. S5: 139–143).

S6 deutet an, dass Stress sich auf seine Noten bei der Modulprüfung auswirkte:

[...] obwohl die Vorbereitung die gleiche war, das Thema war das, war dasselbe, natürlich, obwohl das Thema kein anderes war, war zwischen den verschiedenen Prüfungssituationen schon auch, ähm, die Leistung eine komplett andere, also ich hab' eine Prüfung mit einer 2, mit einer 1 sogar und die andere mit einer 4 [...]. (S6: 383–387)

7.3 Strategien zum Umgang mit Stressfaktoren

Durch diesen Abschnitt soll versucht werden, folgende Frage zu beantworten: Wie gehen Dolmetschstudierende mit Stressfaktoren um? Die unten angeführte Tabelle zeigt überblicksmäßig, welche Strategien im Rahmen des Fokusgruppeninterviews von den TeilnehmerInnen erwähnt wurden.

Strategien	Häufigkeit
Antizipieren	2
Auslassungen	1
Kürzere/ einfachere Sätze	2
Pausen	2
Vorbereitung	6
Zusammenfassen	4
Zuverlässige KabinenpartnerInnen	6

Tabelle 13: Übersicht der von den InterviewprobandInnen eingesetzten Strategien.

Alle TeilnehmerInnen sind der Meinung, dass eine ausreichende Vorbereitung bei der Stressreduktion eine erhebliche Rolle spielen kann.

S4 erklärt, wie sie durch die Vorbereitung ihren Wortschatz erweitern kann und sich ihr Stressniveau dementsprechend reduziert (vgl. S4: 275–280). S6 stimmt dieser Aussage zu:

Die Vorbereitung würde ich auch sagen, ist schon essenziell. Wenn die gut ist, kommt man auch viel selbstbewusster dann direkt in den Rhythmus hinein und hat viel weniger Angst..das würd ich schon sagen, spielt eine Schlüsselrolle. (S6: 282–284)

S2 erwähnt einen konkreten Fall:

[...] bei Konferenzsimulation habe ich mich richtig, also das Thema hat mich richtig interessiert, von dieser Simulation, und habe mich sehr gut vorbereitet, das erste Mal im ganzen Studium und dann habe ich gemerkt, dass ich an dem Tag während der ganzen Konferenz richtig, also ich war sehr zufrieden mit meiner Leistung, ich war viel ruhiger und die Wörter sind einfach besser rübergekommen und die Sätze und alles, was für mich ist ein großer Unterschied, wenn man sich auskennt. (S2: 335–341)

S5 und S1 stimmen den KollegInnen zu und betonen, wie die Vorbereitung DolmetscherInnen im Fall von Verständnislücken oder Fachthemen unterstützen kann (vgl. S5: 343–351; S1: 364–374). S1 erzählt von einem konkreten Fall, wo die Vorbereitung eine entscheidende Rolle gespielt hat:

[...] wir haben uns ja immer mehr mit fachspezifischen Themen am ZTW beschäftigt und deshalb denke ich, es ist wesentlich, sich gut mit dem Thema auszukennen, es gibt manche zum Beispiel geschichtliche Ereignisse, die ganz komischen Namen haben, die wir logischerweise, die wir uns logischerweise nicht vorstellen können. Ich habe ein Beispiel aus Gestern, zum Beispiel „la domenica delle scope“ ((S4 und S5 nicken, S3 lacht)) [...] ohne Vorbereitung wäre das absolut unmöglich gewesen zu dolmetschen. (S1: 365–374)

Wie bereits zuvor erläutert (siehe Abschnitt 7.1.1.1), stellen die RednerInnen einen großen Stressfaktor für die Dolmetschstudierenden dar, vor allem wenn ihr Redetempo besonders rasant ist. S3 gibt an, die Strategie des Zusammenfassens zu verwenden, wenn die Ausgangsrede zu schnell ist. Sie versucht dann, „den Kern zu finden“, um eine sinnvolle Dolmetschung liefern zu können (vgl. S3: 409). Diese Strategie wird auch von S4 und S2 in solchen Fällen eingesetzt (vgl. S4: 458; S2: 468).

Andere Strategien, zu denen die TeilnehmerInnen beim Zuhören und Verstehen der Ausgangsrede greifen, sind das Antizipieren (vgl. S4), Pausen (vgl. S4, S5) und Auslassungen (vgl. S2). Was die Produktionsstrategien betrifft, erklären S1 und S5, dass sie dazu tendieren kürzere und einfache Sätze zu formulieren.

Die Rolle der sozialen Unterstützung bei der Stressreduktion beim Simultandolmetschen wurde auch von Kao und Craigie (2013, siehe Abschnitt 2.3.2) betont. Alle TeilnehmerInnen am Fokusgruppeninterview unterstreichen, wie gute bzw. kooperative KabinenpartnerInnen beim Umgang mit Stressfaktoren helfen können.

S6 ist der Meinung, dass KabinenpartnerInnen das Stressniveau sowohl positiv als auch negativ beeinflussen können:

[...] eine gute Kabinenpartnerin, bei mir jetzt zum Beispiel, bei der Modulprüfung sehr wichtig war, wenn man einen Partner, eine Partnerin hat, der/die wirklich sehr gute Tipps gibt, der das richtige Wort im richtigen Moment, ähm, anzeigen kann, dann spielt das auch eine große Rolle, man fühlt sich einfach sicherer und hat viel weniger Angst. Wenn man hingegen jemanden hat, der oder die wirklich selbst Schwierigkeiten hat oder sich nicht interessiert und so weiter, dann ist fast schon ein zusätzlicher Stressfaktor. (S6: 285–293)

S2 fügt hinzu, dass sie sich besser auf das Zuhören, den Satzbau und die Grammatik konzentrieren kann, wenn sie weiß, dass sie ihrem/ihrer KabinenpartnerIn vertrauen kann (vgl. S2: 296–304). Diese Meinung teilen auch S3, S1 und S5.

7.4 Veränderung des Stressniveaus im Laufe des Studiums

Da aus mehreren Studien (etwa bei Monacelli 2005; Kurz 2003; Arumí Ribas 2012), die in dieser Masterarbeiten in den vorherigen Kapiteln präsentiert wurden, hervorgeht, dass die Erfahrung eine wesentliche Rolle bei der Stressreduzierung spielt, wurden die TeilnehmerInnen gefragt, ob ihr Stressniveaus sich im Laufe des Studiums reduziert hat.

	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Veränderung des Stressniveaus	-	=	-	-	-	+

Tabelle 14: Veränderung des Stressniveaus im Laufe des Studiums.

Wie in der oben angeführten Tabelle zu sehen ist, hat sich das Stressniveau bei den meisten Befragten (vier) im Laufe des Studiums reduziert. Tatsächlich gibt S5 an, dass sein Stressniveau weniger als am Anfang des Studiums ist, obwohl er sich an manchen Tagen noch gestresst fühlt (vgl. S5: 553–555). S3 stellt fest, dass die bessere Beherrschung der B-Sprache ein entscheidender Faktor war, der bei ihr zur Stressreduzierung beigetragen hat (vgl. S3: 557–560). S1 stimmt dieser Aussage von S3 zu, und fügt hinzu, dass das Üben wesentlich für sie war (vgl. S1: 571–578). S4 bemerkt, dass sich ihr Stressniveau vor allem beim Konsektivdolmetschen wegen des vielen Übens reduziert hat (vgl. S4: 592–597).

S2 findet, dass ihr Stressniveau gleichgeblieben ist und unterscheidet zwischen unterschiedlichen Arten von Stress (vgl. S2: 580–590). Einerseits hat sich der Stress, der mit der Modulprüfung und einer nicht ausreichenden Beherrschung der B-Sprache (in ihrem Fall Deutsch) verbunden war, nach der Absolvierung der Modulprüfung und einer Verbesserung der B-Sprache reduziert (vgl. S2: 580–585). Andererseits empfindet sie mehr Stress, weil sie am Ende des Masters ist und die Ansprüche ihrer Meinung nach deutlich höher sind (vgl. S2: 586–590).

S6 berichtet, dass am Anfang des Masters der Druck nicht so groß war, die Übungen leichter waren und das Niveau niedriger war (vgl. S6: 562–569). S6 gibt an, dass am Ende des Masters bzw. bei der Modulprüfung und den letzten Übungen jedoch „praktisch alles eine Rolle“ gespielt hat und die Anforderungen viel höher waren, was für ihn mit viel Stress verbunden war (S6: 567–568).

7.5 Stress und Coping-Strategien als Thema am ZTW

Wie Walczyński (2019: 100) empfiehlt, sollten sich Dolmetschstudierende im Laufe des Studiums mit der „interpreter psychology“ vertraut machen und Strategien erwerben, die sie dabei unterstützen, mit psychologischen Stressfaktoren umzugehen. Deswegen wurden die TeilnehmerInnen gefragt, ob nach ihrer Studienerfahrung Stress und Coping-Strategien überhaupt ein Thema in den Lehrveranstaltungen am ZTW sind.

	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Die Themen Stress/ Coping- Strategien mehr besprechen	+	+	-/+	+	+	+

Tabelle 15: Übersicht der Meinungen über die Themen Stress und Coping-Strategien am ZTW.

Die oben angeführte Tabelle zeigt, dass fünf ProbandInnen der Meinung sind, dass die Themen Stress und Coping-Strategien am ZTW mehr behandelt werden sollten (vgl. S1, S2, S4, S5, S6). S4 berichtet, dass Stress und Coping-Strategien ein Thema ist, das man am Anfang des Studiums in den theoretischen Vorlesungen behandelt (vgl. S4: 605–606). Sie ist aber der Meinung, dass darüber mehr gesprochen werden sollte, und dass die StudentInnen gezielte Übungen machen sollten, um Coping-Strategien regelmäßig einsetzen zu können (vgl. S4: 606–610).

S6 erinnert sich ebenfalls, dass in den theoretischen Lehrveranstaltungen Stress und Coping-Strategien angesprochen wurden (vgl. S6: 612–613). In den praktischen Übungen hingegen werden laut S6 Stress und Coping-Strategien nicht explizit angesprochen, sondern „es wird eher vermittelt als ‚macht euch die Arbeit leichter‘“ (S6: 616) und alles wird „stark auf die Vorbereitung reduziert“ (S6: 617). Deswegen schlägt S6 vor, dass Strategien bei praktischen Lehrveranstaltungen bzw. Dolmetschübungen expliziter angesprochen werden (vgl. S6: 619–620).

S1 erinnert sich an die Lehrveranstaltung „Stimmbildung und Rhetorik“, in der das Thema Stress und insbesondere die „körperlichen Aspekte“ davon behandelt wurden (S1: 632–633). Sie ist jedoch der Meinung, dass die Dolmetschstrategien am meisten zur Stressreduzierung beitragen (vgl. S1: 635–639).

S2 erwähnt ebenfalls die Lehrveranstaltung „Stimmbildung und Rhetorik“ und fügt hinzu, dass sie diese Lehrveranstaltung nicht „sehr nützlich“ fand (S2: 642–643). Sie denkt,

dass man am ZTW in den Dolmetschübungen mehr darüber sprechen sollte, wie man mit Stress umgehen kann, sodass man weniger Stress empfindet, wenn man an der Reihe ist, zu dolmetschen (vgl. S2: 643–647).

S5 stimmt der Aussage von S2 zu und wünscht sich auch, dass man bei den Dolmetschübungen mehr über Stressbewältigungsstrategien sprechen würde (vgl. S5: 648–649). Er ist der Meinung, dass die Übungen besser aufgebaut und mindestens eine Einheit oder die Hälfte einer Einheit dem Thema Stress und Coping-Strategien gewidmet werden sollte (vgl. S5: 649–654).

S3 teilt die Meinung der anderen Befragten teilweise. Laut ihr sollten Dolmetschstudierende ihre eigenen „Lösungen und Strategien“ entwickeln (S3: 623–624), denn sie glaubt, dass eine Person selbst erkennen kann, welche Strategien für sie gut funktionieren oder nicht. Des Weiteren ist sie nicht sicher, ob die Lehrveranstaltungen bzw. Dolmetschübungen so gestaltet werden können, dass Strategien zum Stressumgang vermittelt werden können (vgl. S3: 626–630).

8 Diskussion der Ergebnisse

Mit dem vorab beschriebenen Fokusgruppeninterview wurden die Forschungsfragen dieser Masterarbeit beantwortet. Im Fokus der Untersuchung standen Dolmetschstudierende, die während des Studiums am ZTW genug Erfahrung mit dem Dolmetschen gesammelt haben und mit den hohen Ansprüchen vertraut sind. Bevor die Antworten auf die Forschungsfragen präsentiert werden, soll angemerkt werden, dass alle InterviewprobandInnen die Dolmetschtätigkeit als besonders stressauslösend ansehen. Dies wurde auch in bestehenden Studien bestätigt, etwa bei Kao und Craigie (2013: 1040), die Dolmetschen als „a highly stress-provoking activity“ definieren.

Was die erste Forschungsfrage betrifft, so konnte anhand der Ergebnisse der Untersuchung festgestellt werden, dass beim Simultan- und Konsektivdolmetschen eine Vielfalt an Stressfaktoren auftreten. Ein Stressfaktor, der sowohl beim Simultan- als auch beim Konsektivdolmetschen einen erheblichen Einfluss auf das wahrgenommene Stressniveau der StudentInnen hat, sind die RednerInnen. Der Einfluss der RednerInnen auf die DolmetscherInnen wurde auch von Fawad und Hussein (2023b: 443) durch folgende Aussage verdeutlicht: „the speaker shoulders some of the responsibility for the interpreters’ performance“. Es stellte sich heraus, dass Dolmetschstudierende besonders großen Stress empfinden, wenn das Sprechtempo der RednerInnen zu schnell ist oder wenn sie einen Text einfach ablesen (vgl. S1, S2, S3, S4, S5, S6). Ein weiterer rednerbedingter Stressfaktor, der von den Befragten (vgl. S4, S5) betont wurde, ist ein Akzent, mit dem man nicht vertraut ist.

Die InterviewprobandInnen deuten auch auf die Rolle von bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen bei der Stresswahrnehmung hin. So wurde etwa der Perfektionismus wiederholt als ein Persönlichkeitsmerkmal genannt (vgl. S1, S2, S3, S5), das beim Dolmetschen einen erheblichen negativen Einfluss auf das Stressniveau haben kann. Dieser Perfektionismus zeigt sich bei den Befragten durch die Angst vor Fehlern (vgl. S2) und hohe Ansprüche an sich selbst (vgl. S1, S2, S5). Andere Persönlichkeitsmerkmale, die unterstrichen wurden, sind ein geringes Selbstbewusstsein, geringe Stressresistenz und Scheu (vgl. S4, S6).

Die Direktionalität stellt einen weiteren Stressfaktor dar. Es konnte jedoch nicht festgestellt werden, ob das Dolmetschen in die B-Sprache oder in die A-Sprache höheren Stress verursacht. Bei manchen Befragten (drei) ist das Dolmetschen in die A-Sprache mit hohen Ansprüchen sowohl an sich selbst als auch vonseiten der Lehrkraft verbunden (vgl. S1, S3, S6). Darüber hinaus wird bei einer Ausgangsrede in der B-Sprache mehr Konzentration verlangt (vgl.

S4). Bei anderen Befragten (drei) hingegen ist das Dolmetschen in die B-Sprache mit Fehlern und einem hohen Verantwortungsgefühl verbunden, wenn sie für das Relais zuständig sind (vgl. S2, S3, S5).

Ein weiterer Stressfaktor, der im Rahmen des Interviews bestätigt wurde, ist der Dolmetschmodus. Die Ergebnisse zeigen, dass das Simultan- und das Konsektivdolmetschen aus unterschiedlichen Gründen als stressauslösend empfunden werden. Wie bereits in Abschnitt 2.2.1 thematisiert, stellt beim Konsektivdolmetschen das Dolmetschen vor einem Publikum eine große Herausforderung dar. Im Fall der Befragten besteht dieses Publikum aus Lehrenden und StudienkollegInnen, das heißt aus Personen, die die Dolmetschkriterien kennen und jeden Fehler bemerken (vgl. Ferdowsi & Razmi 2024: 13). Vier Befragte berichten, dass die Tatsache, dass sie beobachtet werden, zu einem höheren Stressniveau führt (vgl. S1, S2, S3, S4). Im Gegensatz dazu fühlen sich diese Befragten beim Simultandolmetschen in der Kabine „beschützt“ (S3: 175, S4: 185). Auch die Notizen (siehe Kapitel 2.2.2) werden sowohl von Fawad und Hussein (2023a) als auch von Ferdowsi und Razmi (2024) als eine Herausforderung des Konsektivdolmetschens beschrieben. Dies wurde im Laufe des Interviews von den Dolmetschstudierenden bestätigt (vgl. S1, S5).

Was das Simultandolmetschen betrifft, stellt der Zeitdruck den am meisten genannten Stressfaktor dar (vgl. S2, S4, S6). Die InterviewprobandInnen (vgl. S2, S3, S4, S6) berichten, dass man sich im Vergleich zum Konsektivdolmetschen nicht Zeit nehmen darf, bevor man beginnt zu dolmetschen. Die Abwesenheit von Notizen wird von S2 und S6 als ein zusätzlicher Stressfaktor angesehen. Auf diese positive Rolle der Notizen verweist auch Pöchhacker (2004: 124): Sie können die DolmetscherInnen und ihr Gedächtnis beim Konsektivdolmetschen unterstützen.

Das dolmetsch-didaktische Setting beinhaltet bestimmte Stressfaktoren, die sich auf die Dolmetschstudierenden und ihre Leistung auswirken können. In diesem Zusammenhang werden die ständige Bewertung bei den Dolmetschübungen, die Modulprüfung und die Erwartungen der Lehrkraft von den Befragten hervorgehoben. Die ständige Bewertung führt dazu, dass man sich auf jede Einheit und auf jedes neue Thema ausreichend vorbereiten muss, was laut S5 schwer zu machen ist. Zudem berichtet S1 darüber, dass sogar die Vorbereitung bei ihr Stress auslöst, da sie sich bemüht, alle Vokabel und Termini auswendig zu lernen. Was die Modulprüfung angeht, wurde angegeben, dass sie mit viel Stress verbunden und sehr realitätsnah ist (vgl.

S2, S6). Die befragten Dolmetschstudierenden weisen darauf hin, dass Lehrende als stressauslösender Faktor betrachtet werden können. Dies wurde auch in der Studie von Ferdowsi und Razmi (2024) thematisiert. Im Rahmen des Fokusgruppeninterviews wurde betont, dass manche Lehrende hohe Erwartungen an die StudentInnen und ihre Dolmetschung haben (vgl. S6) und dass sie die Einheiten so gestalten, dass die Studierenden mehr Stress spüren (vgl. S1).

Nachdem die Stressfaktoren, die von den Dolmetschstudierenden im Laufe der Untersuchung präsentiert wurden, analysiert wurden und somit die erste Forschungsfrage beantwortet wurde, kann die zweite Forschungsfrage adressiert werden: Wie beeinflussen diese Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung?

Die oben analysierten Stressfaktoren wirken sich nicht nur auf die Dolmetschleistung der Studierenden aus, sondern auch auf die Studierenden selbst. Es muss dabei beachtet werden, dass S1 angab, unter Burnout gelitten zu haben. In der wissenschaftlichen Literatur wird das Burnout-Syndrom wie folgt definiert: „chronic affective response pattern to stressful work conditions that features high levels of interpersonal contact” (Cordes & Dougherty 1993: 625). Um vom Burnout-Syndrom sprechen zu können, muss mindestens eines dieser drei Hauptsymptome vorhanden sein: emotionale Erschöpfung, Distanzierung und reduzierte Leistungsfähigkeit (vgl. Schwenke 2012: 1). S1 berichtet, dass sie von emotionaler Erschöpfung und einer reduzierten Leistungsfähigkeit betroffen war (vgl. S1: 89–99). Eine Verbindung zwischen den stressigen Bedingungen der Dolmetschtätigkeit und dem Burnout-Syndrom wurde auch von Chen (2023) hervorgehoben.

Eine weitere Auswirkung von Stress auf die Befragten besteht darin, dass ihr Konzentrationsniveau sinkt (vgl. S1, S3, S4). Dies stellt ein großes Problem für DolmetscherInnen bzw. Dolmetschstudierende dar, denn wie von Chabasse (2009: 108) betont, ist die Konzentration eine zentrale Komponente für die Dolmetschtätigkeit. Deswegen ist eine geringe Konzentration nicht nur eine Konsequenz von Stress, sondern selbst auch ein Stressfaktor, der wiederum zu einer weiteren Steigerung des empfundenen Stressniveaus führen kann.

Was die Folgen der Stressfaktoren auf die tatsächliche Dolmetschleistung angeht, berichten die InterviewprobandInnen, mehr grammatikalische Fehler zu machen (vgl. S1, S2, S3, S5). Die Untersuchung ergibt, dass diese Art von Fehlern hauptsächlich entsteht, wenn man in die B-Sprache dolmetscht. Aus diesem Grund ist es unabdingbar, dass Dolmetschstudierende über ausgezeichnete B-Sprachkenntnisse verfügen, um diesen Effekt von Stress auf die Dolmetschleistung minimieren zu können (vgl. Zhao et al. 2023: 3f.).

Wie in bestehenden Studien etwa bei Gumul (2021) beschrieben, treten unter besonders stressigen Bedingungen unterschiedliche Arten von „*speech disfluencies*“ (Störungen des Sprechflusses) auf. Einige *speech disfluencies*, die von Gumul (2021) thematisiert wurden (siehe Abschnitt 3.1.1.1), wurden spontan von den TeilnehmerInnen erwähnt: Hesitationslaute (vgl. S5) und anomale Pausen (vgl. S1, S4).

Um mit den bereits analysierten Stressfaktoren und ihren Auswirkungen umzugehen, wenden die befragten Dolmetschstudierenden unterschiedliche Strategien an. In diesem Zusammenhang ist die wesentliche Rolle der Vorbereitung zu erwähnen, auf die alle Befragten verweisen. Es wurde festgestellt, dass die TeilnehmerInnen unter Vorbereitungsstrategien die Vorbereitung auf ein bestimmtes Thema bzw. das Erwerben von Fachvokabular und Fachwissen verstehen. Die Schlüsselrolle der Vorbereitung wurde sowohl von Monacelli (2005: 125) als auch von Kalina (1998: 116) betont.

Von entscheidender Bedeutung für die Stressreduzierung ist auch die Zusammenarbeit mit den KabinenpartnerInnen, die von allen TeilnehmerInnen des Fokusgruppeninterviews hervorgehoben wurde. Diese Strategie wurde von Kao und Craigie (2013) als „*seeking social support*“ (Suche nach sozialer Unterstützung) klassifiziert. Aus ihrer Studie (2013) ergibt sich, dass diese Strategie besonders wirksam bei der Stressreduzierung von Dolmetschstudierenden ist. Eine mögliche Erklärung dafür wurde von Lakey und Cohen (2000) gegeben: Die soziale Unterstützung vermittelt den betroffenen Individuen das Gefühl, dass ihnen Ressourcen (interpersonelle, emotionelle usw.) zur Verfügung stehen. Die Wahrnehmung dieser Ressourcen wirkt als Stresspuffer (*stress-buffer*) und führt dazu, dass andere Stressbewältigungsstrategien effizienter eingesetzt werden (vgl. Lakey & Cohen 2000; Kao & Craigie 2013).

Weitere Strategien, zu denen die InterviewprobandInnen greifen, sind jene Strategien, die von Kalina (1998) als Strategien der Zieltextproduktion definiert wurden. Zu diesen gehört z.B. die Formulierung von kurzen und einfachen Sätzen (vgl. S1, S2), die zur Reduzierung der kognitiven Belastung beitragen kann (vgl. Kalina 1998: 118). Auch die Strategie des Zusammenfassens (vgl. S1, S2, S3, S4) und der Auslassungen (S2) gehören zu dieser Kategorie und werden als „Notstrategie“ angesehen (vgl. Kalina 1998; Bartłomiejczyk 2006).

Von den Befragten (S4: 336-337, S5: 325–333) wurde auch die Strategie des Antizipierens erwähnt. Damit beziehen sich die Dolmetschstudierenden auf das extralinguistische Antizipieren, denn sie deuten darauf hin, sich auf das Wissen zu stützen, das sie während der Vorbereitung erworben haben (vgl. Van Besien 1999: 251).

9 Schlussfolgerungen

In der vorliegenden Masterarbeit wurde Stress beim Simultan- und Konsektivdolmetschen untersucht. Der Fokus lag dabei auf Dolmetschstudierenden, die das Studium mit dem Schwerpunkt Konferenzdolmetschen absolvieren. Bei der Auswahl der InterviewprobandInnen wurde berücksichtigt, dass sie genug Erfahrung mit dem Dolmetschen gesammelt haben und mit den hohen Ansprüchen dieser Tätigkeit vertraut sind.

Für die empirische Untersuchung wurde das Fokusgruppeninterview gewählt, denn diese Methode erlaubt die Erhebung einer großen Menge von Daten in kurzer Zeit sowie die Interaktion zwischen den TeilnehmerInnen (vgl. Böser 2016: 236; Fitzpatrick & Mayer 2022: 704). Ziel der Untersuchung war es, die Stressfaktoren beim Simultan- und Konsektivdolmetschen zu identifizieren und zu analysieren, sowie ihren Einfluss auf die Dolmetschstudierenden, auf ihre Leistung und ihre Coping-Strategien zu untersuchen.

Anhand der wissenschaftlichen Literatur ergaben sich folgende Forschungsfragen, auf die sich der Leitfaden für das Fokusgruppeninterview stützt: Welche Stressfaktoren gibt es beim Simultan- und Konsektivdolmetschen? Wie beeinflussen diese Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung? Wie gehen Dolmetschstudierende mit diesen Stressfaktoren um?

Aus der wissenschaftlichen Literatur und der empirischen Untersuchung lässt sich eindeutig feststellen, dass das Dolmetschen eine stressauslösende Tätigkeit ist, bei der sowohl objektive bzw. tätigkeitsabhängige als auch subjektive Stressfaktoren auftreten. DolmetscherInnen müssen ihre Arbeit nämlich unter Bedingungen ausüben, die als besonders anstrengend gelten (vgl. Kurz 2003: 51). Auf diese herausfordernden Bedingungen deuten auch die befragten Dolmetschstudierenden hin. Es wurde von den TeilnehmerInnen u. a. erwähnt, wie schwer es ist, mit einem rasanten Sprechtempo mitzuhalten, mit Zeitdruck umzugehen oder vor einem Publikum sprechen zu müssen. Dazu kommt auch die Persönlichkeit, die die Stresswahrnehmung wesentlich beeinflusst und dazu führen kann, dass die Dolmetschsituation als noch stressiger empfunden wird (vgl. Kurz 2002: 55). Die Rolle von individuellen Faktoren bei der Stresswahrnehmung wurde auch von den Befragten hervorgehoben. Im Laufe des Interviews erwähnten sie Persönlichkeitsmerkmale, die sich ihrer Meinung nach negativ auf das Stressniveau auswirken, wie etwa der Perfektionismus, ein geringes Selbstbewusstsein und eine geringe Stressresistenz.

Des Weiteren ist auch anzumerken, dass das dolmetsch-didaktische Setting bestimmte Herausforderungen mit sich bringt, mit denen DolmetschstudentInnen oft konfrontiert werden. Ein Beispiel, das mehrmals während der Untersuchung genannt wurde, ist die ständige Bewertung. „This subjective perception of stress may aggravate in exam situation, as evaluation is an important aspect that is likely to increase anxiety“ (Gumul 2021: 26).

All diese Stressfaktoren können einen direkten Einfluss auf die Dolmetschleistung haben. Es wurde festgestellt, dass Stress mit einer erhöhten Anzahl an Grammatikfehlern, langen Pausen, Verständnislücken und Hesitationslauten verbunden sein kann.

In Bezug auf den Einfluss der Stressfaktoren auf die Dolmetschstudierenden, wird von den InterviewprobandInnen erwähnt, dass Stress bei ihnen dazu führt, dass ihr Konzentrationsniveau sinkt. Dies stellt ein erhebliches Problem dar, denn die Dolmetschtätigkeit ist kognitiv belastend und verlangt viel Konzentration (vgl. Chen 2023). Ist das Konzentrationsniveau nicht optimal, dann wird von den Dolmetschstudierenden mehr Stress empfunden und die Dolmetschleistung ist dementsprechend beeinträchtigt.

Stress kann sich negativ auch auf das Wohlbefinden von Dolmetschstudierenden auswirken. Wie von Chen (2023) festgestellt, können der andauernde Stress und die anstrengenden Arbeitsbedingungen, mit denen DolmetscherInnen ständig konfrontiert sind, ein Burnout-Syndrom auslösen. Das wurde auch von S1 im Rahmen des Interviews bestätigt, da sie angegeben hat, an Burnout gelitten zu haben. In diesem Zusammenhang betont Chen (2023) die wichtige Rolle von Stressbewältigungsstrategien, die laut dem Autor bereits während des Studiums entwickelt werden sollten.

Was die Coping-Strategien betrifft, die die Befragten anwenden, sind die Vorbereitung und die soziale Unterstützung hervorzuheben. Die Vorbereitung hilft den DolmetscherInnen bzw. Dolmetschstudierenden dabei, mit Elementen wie RednerInnen, Fachwissen und Fachtermini umzugehen (vgl. Kalina 1998: 116). Auch die soziale Unterstützung kann zur Stressbewältigung beitragen. Die Befragten waren sich einig darüber, wie wichtig es ist, beim Simultandolmetschen kooperative KabinenpartnerInnen zu haben, die eine aktive Unterstützung leisten. Allerdings soll an dieser Stelle betont werden, dass beide Strategien, wie bereits in den Abschnitten 2.1.2 und 2.3.2 beschrieben, zusätzliche Stressfaktoren werden können, wenn die Vorbereitung nicht sorgfältig ist bzw. die KabinenpartnerInnen nicht kooperativ sind.

Weitere Strategien, die von den befragten Dolmetschstudierenden erwähnt wurden, sind die folgenden: Zusammenfassen, Pausen, Verwenden von kürzeren bzw. einfacheren Sätzen und Antizipieren.

Aus den Aussagen der Dolmetschstudierenden und der Analyse der wissenschaftlichen Literatur ergibt sich, dass es wesentlich ist, dass die Lehrveranstaltungen und die Dolmetschübungen so gestaltet werden, dass Stress thematisiert wird und die Entwicklung von Coping-Strategien gefördert wird.

Bibliographie

- AIIC (n.d.). Rednerhinweise. <https://aiic.de/service/beratung/rednerhinweise/> (Stand: 13.12.2024).
- Adams, Heather & Rosales-Domínguez, Ligia (2017). Three perspectives on interpreters and stress: The experts, the novices, and the trainees. In: Łyda, Andrzej & Holeyik, Katarzyna (Hg.) *Interdisciplinary encounters: Dimensions of interpreting studies*. Katowitz: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 60–71.
- Arumi Ribas, Marta (2012). Problems and Strategies in Consecutive Interpreting: A Pilot Study at Two Different Stages of Interpreter Training. *Meta* 57 (3), 812–835.
- Arnaiz-Castro, Patricia & Pérez-Luzardo Díaz, Jessica (2016). A study on the correlation between anxiety and academic self-concept in interpreter trainees. *Círculo de Lingüística Aplicada a la Comunicación* 67, 57–88.
- Bartłomiejczyk, Magdalena (2006). Strategies of simultaneous interpreting and directionality. *Interpreting* 8 (2), 149–174.
- Bernard, Claude (1865). *An introduction to the study of experimental medicine*. New York: Dover Publications, Inc.
- Böser, Ursula (2016). Interviews and focus groups. In: Angelelli, Claudia V. & Baer, Brian J. (Hg.) *Researching Translation and Interpreting*. London/ New York: Routledge, 236–246.
- Cannon, Walter B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York/ London: D. Appleton and Company.
- Cannon, Walter B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Psychological Review* 9, 399–431.
- Cannon, Walter B. (1935) Stresses and strains of homeostasis. *American Journal of the Medical Sciences* 189, 13–14.
- Chen, Tian (2023). The interplay between psychological well-being, stress, and burnout: Implications for translators and interpreters. *Heliyon* 9 (8).

- Chiang, Yung-Nan (2009). Foreign Language Anxiety in Taiwanese Student Interpreters. *Meta: Translators' Journal* 54 (3), 605–621.
- Chiang, Yung-Nan (2010). Foreign Language Anxiety and Student Interpreters' Learning Outcomes: Implications for the Theory and Measurement of Interpretation Learning Anxiety. *Meta Translators' Journal* 55 (3), 589–601.
- Chmiel, Agnieszka; Kajzer-Wietrzny, Marta; Korżinek, Danijel; Jakubowski, Dariusz & Janikowski, Przemysław (2024). Syntax, stress and cognitive load, or on syntactic processing in simultaneous interpreting. *Translation, Cognition & Behavior* 7 (1), 22–47.
- Cooper, Cary L.; Davies, Rachel & Tung, Rosalie L. (1982). Interpreting stress: Sources of job stress among conference interpreters. *Multilingua* 1 (2), 97–107.
- Cordes, Cynthia L. & Dougherty, Thomas W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review* 18 (4), 621–656.
- Edwards, Jeffrey R. (1992). Cybernetic Theory of Stress, Coping, and Well-Being. Review and Extension to Work and Family. *The Academy of Management Review* 17 (2), 238–274.
- Europäisches Parliament (n.d.) <https://www.europarl.europa.eu/interpretation/de/the-interpreter> (Stand: 21.01.2025).
- Fawaz, Mohammed O. & Hussein, Ali A. (2023a). A study of the interpreter-related factors affecting consecutive interpreters' performance: a theoretical account. *Journal of University of Duhok* 26 (1), 175–185.
- Fawaz, Mohammed O. & Hussein, Ali A. (2023b). Investigating The Effect of Speaker-related Factors on Consecutive Interpreters' Performance. *Journal of University of Duhok* 26 (2) 443–459.
- Ferdowsi, Sima & Razmi, Mohammad H. (2024). Anxiety-provoking factors in consecutive interpreting: a qualitative study of Iranian student interpreter trainees. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education* 9 (38).
- Fitzpatrick, Jasmin & Mayer, Sabrina J. (2022). Fokusgruppen. In: Borucki, Isabelle; Kleine von Königslöw, Katharina; Marschall, Stefan & Zerback, Thomas (Hg.) *Handbuch Politische Kommunikation*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 703–711.

- Fuß, Susanne & Karbach, Ute (2019). *Grundlagen der Transkription: Eine praktische Einführung*. 2. Aufl. Oplanden/ Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Gumul, Ewa (2021). Reporting stress in simultaneous interpreting. The analysis of trainee interpreters' retrospective reports and outputs. *Onomázein Revista de lingüística filología y traducción* NEVIII, 16–42.
- Horváth, Ildikó (2012). *Interpreter Behaviour: A Psychological Approach*. Budapest: Hang Nyelviskola Bt.
- Horwitz, Elaine K.; Horwitz, Michael B. & Cope, Joann (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal* 70 (2), 125–132.
- Jessen, Marianne (2006). *Einfluss von Stress auf Sprache und Stimme. Unter besonderer Berücksichtigung polizeidienstlicher Anforderungen*. 1. Aufl. Idstein: Schlutz-Kirchner Verlag.
- Jiménez-Ivars, Amparo & Pinazo Calatayud, Daniel (2001). I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: An empirical study. *The Interpreters' Newsletter* 11, 105–118.
- Kalina, Sylvia (1998). *Strategische Prozesse beim Dolmetschen: theoretische Grundlagen, empirische Fallstudien, didaktische Konsequenzen*. Tübingen: Narr.
- Kaluza, Gert (2011) *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. 2. Aufl. Berlin/ Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kao, Po-Chi & Craigie, Philip (2013). Evaluating student interpreters' stress and coping strategies. *Social Behavior and Personality* 41 (6), 1035–1043.
- Kim, Hye-Geum; Cheon, Eun-Jin; Bai, Dai-Seg; Lee, Young H. & Koo, Bon-Hoon (2018). Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review of the Literature. *Psychiatry Investigation*, 15 (13), 235–245.
- Klingenberg, Ingo (2022). *Stressbewältigung durch Pflegekräfte: Konzeptionelle und empirische Analysen vor dem Hintergrund des Copings und der Resilienz*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Klonowicz, Tatiana (1994). Putting one's heart into simultaneous interpretation. *Benjamins Translation Library* 3, 213–224

- Korpál, Paweł (2016). Interpreting as a stressful activity: physiological measures of stress in simultaneous interpreting. *Poznań Studies in Contemporary Linguistics* 52 (2), 297–316.
- Korpál, Paweł (2021). Stress experienced by Polish sworn translators and interpreters. *Perspectives* 29 (4), 554–571.
- Korpál, Paweł. (2022). Stress and emotion in conference interpreting. In: Albl-Mikasa, Michaela & Tiselius, Elisabet (Hg.) *The Routledge Handbook of Conference Interpreting*. London/ New York: Routledge, 401–413.
- Kosman, Marcin (2021). Young Interpreters' Coping Strategies – an Interview Study. *SKASE Journal of Translation and Interpretation* 14 (2), 97–111.
- Kurz, Ingrid (2002). Physiological stress responses during media and conference interpreting. In: Garzone, Giuliana & Viezzi, Maurizio (Hg.) *Interpreting in the 21st Century. Challenges and opportunities*, 195–202.
- Kurz, Ingrid (2003). Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter* 12, 51–67.
- Lakey, Brian & Cohen, Sheldon (2000). Social support theory and measurement. In: Cohen, Sheldon; Underwood, Lynn G. & Gottlieb Benjamin H. (Hg.) *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press, 29–52.
- Lazarus, Richard S. & Laurnier, Raymond (1978) Stress-Related Transactions between Person and Environment. In: Pervin, Lawrence A. & Lewis, Michael (Hg.) *Perspectives in Interactional Psychology*. New York: Plenum, 287–327.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lim, Hyang-Ok (2008). The Art of Public Speaking and the Art of Interpretation. *FORUM. Revue Internationale D'interprétation et de Traduction / International Journal of Interpretation and Translation* 6 (2), 125–142.
- Linnenweh, Klaus (2002). *Stresskompetenz: Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag*. Weinheim/ Basel: Beltz.

- Loosen, Wiebke (2016). Das Leitfadeninterview – eine unterschätzte Methode. In: Averbek-Lietz, Stefanie & Meyen, Michael (Hg.) *Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 139–155.
- Mackintosh, Jennifer (2003). The AIIC Workload Study. *FORUM. Revue Internationale D'interprétation et de Traduction / International Journal of Interpretation and Translation* 1 (2), 189–214.
- Madrid, Leticia (2020). The challenge of oratory in the training of consecutive interpreting reflected in a students' diary. *Translation and Translanguaging in Multilingual Contexts* 6 (2), 161–171.
- McEwen, Bruce S. (1998). Stress, Adaptation, and Disease. Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences* 840, 33–44.
- McEwen, Bruce S. (2000). Stress, Definitions and Concepts of. In: Fink, George (Hg.) *Encyclopedia of Stress (Volume 3)*. San Diego: Academic Press, 508–509.
- McGrath, Joseph E. (1983) Stress and behavior. In: Dunnette, Marvin D. (Hg.) *Handbook of industrial and organizational psychology*. New York: John Wiley & Sons, 1351–1396.
- Mechsheryakova, Tatyana & Novitskaya Yuliya (2012). Interrelation between public speaking and interpretation. *The Kazakh-American Free University Academic Journal* 4, 165–169.
- Monacelli, Claudia (2005). *Interpreti si diventa! Una finestra su una professione tanto affascinante quanto impegnativa*. 2. Aufl. Mailand: FrancoAngeli.
- Morgan, David L. (1997). *The Focus Group Guidebook*. Thousand Oaks/ London/ New Delhi: Sage.
- Moser-Mercer, Barbara; Künzli, Alexander & Korac, Marina (1998). Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress (Pilot study). In: *Interpreting* 3 (1), 47–64.
- Pöchhacker, Franz (2004). *Introducing interpreting studies*. London/ New York: Routledge.

- Przyborski, Aglaja & Riegler, Julia (2020). Gruppendiskussion und Fokusgruppe. In: Mey, Günter & Mruck, Katja (Hg.) *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 395–411.
- Reif, Julia A.M.; Spieß, Erika & Stadler, Peter (2018). *Effektiver Umgang mit Stress. Die Wirtschaftspsychologie*. Berlin/ Heidelberg: Springer.
- Riccardi, Alessandra; Marinuzzi, Guido & Zecchini, Stefano (1998). Interpretation and Stress. *The Interpreters' Newsletter* 8, 93–106.
- Riccardi, Alessandra (1999). Interpretazione simultanea: strategie generali e specifiche. In: Falbo, Caterina; Russo, Mariachiara & Straniero Sergio F. (Hg.) *Interpretazione simultanea e consecutiva. Problemi teorici e metodologie didattiche*. Mailand: Ulrico Hoepli, 161–174.
- Robinson, Alexandra M. (2018). Let's Talk about Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology* 22 (3), 334–342.
- Rojo López, Ana M. & Korpál, Paweł (2020). Through your skin to your heart and brain: A critical evaluation of physiological methods in Cognitive Translation and Interpreting Studies. *Linguistica Antverpiensa, New Series: Themes in Translation Studies* 19, 191–217.
- Rosen, Jeffrey B. & Schulkin, Jay. (2004). Adaptive Fear, Allostasis, and the Pathology of Anxiety and Depression. In: Schulkin, Jay (Hg.) *Allostasis, Homeostasis, and the Costs of Physiological Adaptation*. Cambridge University Press, 164–227.
- Scherer, Klaus R. (1981). Vocal Indicators of Stress. In: Darby, John K. (Hg.) *Speech Evaluation in Psychiatry*. Orlando: Grune & Stratton, 171–188.
- Schwenke, Tomina (2012). Sign Language Interpreters and Burnout. *Journal of Interpretation*: 20 (1), Article 7, 1–13.
- Selye, Hans (1957). *Stress beherrscht unser Leben*. 1. Aufl. Düsseldorf: Econ Verl.
- Selye, Hans (1974). *Stress. Bewältigung und Lebensgewinn*. München: R.Piper & Co. Verlag
- Selye, Hans (1976). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth.
- Sherwood, Andrew & Carels, Robert A. (2000). Blood Pressure. In: Fink, George (Hg.) *Encyclopedia of Stress (Volume 1)*. San Diego: Academic Press, 331–338.

- Sonnentag, Sabine & Frese, Michael (2003). Stress in organizations. In: Borman, Walter C.; Ilgen, Daniel R. & Klimoski, Richard J. (Hg.) *Industrial and organizational psychology. Comprehensive handbook of psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons, 453–491.
- Sterling, Peter, & Eyer, Joseph (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In: Fisher, Shirely & Reason, James (Hg.) *Handbook of life stress, cognition and health*. Hoboken: John Wiley & Sons, 629–649.
- Tafet, Gustavo E. (2024). *Neurowissenschaften des Stresses: Von der Neurobiologie zu den Kognitions-, Emotions- und Verhaltenswissenschaften*. Cham: Springer.
- Treccani (n.d.) [https://www.treccani.it/enciclopedia/omeostasi_\(Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/omeostasi_(Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica)/) (Stand: 21.01.2025)
- Van Besien, Fred. (1999). Anticipation in simultaneous interpretation. *Meta* 44 (2), 250–259.
- Vester, Frederic (1978). *Phänomen Streß: Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?*. 1. Aufl. Stuttgart: Dtv.
- Von Dawans, Bernadette & Heinrichs, Markus (2018). Physiologische Stressreaktionen. In: Fuchs, Reinhard & Gerber, Markus (Hg.) *Handbuch Stressregulation und Sport*. 1. Aufl. Berlin/ Heidelberg: Springer.
- Walczyński, Marcin (2019). *Psycho-affective factors in consecutive interpreting*. Berlin: Peter Lang.
- Walczyński, Marcin (2021). Will I make it or will I make a fool of myself?: Polish-English certified interpreters' experience of anxiety. *Onomázein Revista de lingüística filología y traducción NEVIII*, 83–103.
- Universität Wien (2017). https://transvienna.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/z_translationswiss/Studium/Curricula/Curriculum_MA_Translation_Juni2018.pdf (Stand: 29.08.2025)
- Universität Wien (2020). <https://studieren.univie.ac.at/studienangebot/tipps-und-beratung-zur-studienwahl/uni-kurz-erklart/artikel-uni-kurz-erklart/detail/news/wofuer-steht-ects/> (Stand: 29.08.2025)

Universität Wien (2024a). https://transvienna.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/z_translationswiss/Studium/Curricula/Curriculum_Masterstudium_Translation_2024.pdf (Stand: 29.08.2025)

Universität Wien (2024b). <https://ufind.univie.ac.at/de/course.html?lv=340055&semester=2024W> (Stand: 29.08.2025)

Anhang 1 – Interviewleitfaden

Forschungsfragen:

- Welche Stressfaktoren gibt es beim Simultan- und Konsektivdolmetschen?
- Wie beeinflussen diese Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung?
- Wie gehen Dolmetschstudierende mit diesen Stressfaktoren um?

Interviewbeginn

- Begrüßung und Dank für die Teilnahme
- Vorstellung des Themas
- Informationen über Interviewablauf, Dauer, Aufnahme und Verwendung der Daten
- Einverständnis
- Beantwortung möglicher Fragen

Einstiegsfragen

- In welchem Semester seid ihr/ habt ihr die Modulprüfung schon bestanden/ bereitet ihr euch darauf? Was für eine Sprachkombination habt ihr?

Kommentar:

Die erste Frage dient zur Sicherstellung, dass die TeilnehmerInnen genug Dolmetscherfahrung gesammelt haben und dementsprechend die Fragen vollständig beantworten können. Die Frage nach der Sprachkombination spielt eine zentrale Rolle, denn wie in dieser Masterarbeit schon thematisiert wurde, stellt die Direktionalität einen häufig auftretenden Stressfaktor dar. Da Deutsch die Bildungssprache am ZTW ist und in sprachpaarspezifischen Lehrveranstaltungen grundsätzlich in Kombination mit Deutsch gearbeitet wird, kommen Dolmetschstudierende, deren Muttersprache bzw. A-Sprache nicht Deutsch ist, besonders oft dazu, in die B-Sprache zu dolmetschen.

Schlüsselfragen

Frage 1: Sind eurer Meinung nach Dolmetschstudierende Stress ausgesetzt? Wenn ja, fallen euch Beispiele für konkrete stressauslösende Situationen oder Konsequenzen ein, die Stress in vergangenen Dolmetschsituationen auslöste?

Unterfrage:

- Empfindet ihr einen bestimmten Dolmetschmodus (Simultan/ Konsekutiv) als mehr/ weniger/ gleich stressauslösend? Warum?

Kommentar:

Durch die erste Frage kann man besser verstehen, ob und warum die Studierenden das Dolmetschen als eine stressauslösende Tätigkeit ansehen. Mit der ersten Unterfrage soll untersucht werden, wie Stress konkret die Leistung der Studierende beeinflusst und auf welche Coping-Strategien sie zurückgreifen. Die zweite Unterfrage dient dazu, die Unterschiede zwischen den Dolmetschmodi bzw. die unterschiedlichen modispezifischen Stressfaktoren festzustellen.

Frage 2: Inwiefern beeinflusst die Direkationalität euer Stressniveau beim Simultan- und Konsekutivdolmetschen bzw. eure Leistung?

Unterfragen:

- Empfindet ihr es als gleich/ weniger/ mehr stressauslösend, in die A-/B-Sprache zu dolmetschen? Warum?

- Wie geht ihr mit den mit Direkationalität verbundenen Herausforderungen um?

Kommentar:

Durch diese Frage kann festgestellt werden, wie die Direkationalität das Stressniveau der Studierenden beeinflusst und welche Strategien sie einsetzen, um mit den mit Direkationalität verbundenen Herausforderungen umzugehen.

Frage 3: Spielt eurer Meinung nach das Wissen (Kultur-, Fach-, Allgemeinwissen)/ der Mangel an Wissen eine Rolle bei der Steigerung/ Reduzierung des Stressniveaus? Wenn ja, könnt ihr konkrete Beispiele dafür nennen?

Kommentar:

Durch diese Fragen soll die Rolle des Kultur-, Fach- und Allgemeinwissens beim Dolmetschen untersucht werden. Insbesondere gilt es zu erforschen, ob und inwiefern das Kultur-, Fach- und Allgemeinwissen zu einer Reduzierung des Stressniveaus bei den Studierenden führen.

Frage 4: Haben RednerInnen, die beispielsweise einen starken Akzent haben oder die Sprache nicht gut beherrschen oder das Mikrophon falsch verwenden/ zu leise sprechen/ ein rasantes Tempo haben einen Einfluss auf euer Stressniveau (sowohl beim Simultan- als auch beim Konsektivdolmetschen)? Wenn ja, warum/inwiefern?

Unterfrage:

- Wie geht ihr mit diesen Herausforderungen um?

Kommentar:

Wie im Abschnitt 3.1.1 erläutert, stellen RednerInnen einen häufig auftretenden Stressfaktor dar, denn Dolmetschstudierende haben keine oder wenig Kontrolle über diesen Faktor. Deswegen sollte diese Frage dazu dienen herauszufinden, wie RednerInnen das Stressniveau konkret beeinflussen und welche Strategien die Dolmetschstudierenden einsetzen, um mit schwierigen RednerInnen umzugehen.

Frage 5: Spielen eurer Meinung nach Persönlichkeitsmerkmale (Perfektionismus, Selbstbewusstsein bei der Stresswahrnehmung eine Rolle? Wenn ja, fallen euch einige Beispiele ein?

Unterfrage:

- Verfügt ihr über bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die euch im Laufe des Studiums dabei geholfen haben, besser mit Stress umzugehen/ oder die euer Stressniveau verstärkt haben? Bitte nennt einige Beispiele.

Kommentar:

Diese Frage dient dazu herauszufinden, ob Persönlichkeitsmerkmale mit dem empfundenen Stress verbunden sind bzw. ob sie einen weiteren Stressfaktor darstellen. Des Weiteren soll durch die Unterfrage erforscht werden, ob die Studierenden besondere Persönlichkeitsfaktoren für den Job der DolmetscherInnen als wichtig betrachten.

Frage 6: Habt ihr im Laufe des Studiums einen Unterschied in Bezug auf das Stressniveau bemerken können? Hat sich das Stressniveau reduziert/ ist es gestiegen?

Unterfrage:

- Sind Stress und Coping-Strategien überhaupt ein Thema bei den LVs? Wenn ja, bei welchen LVs (wie waren sie gestaltet)?/ Wenn nein, sollten sie ein Thema sein? Welche Inhalte würdet ihr euch erwarten?

Kommentar:

Mit diesen Fragen soll erforscht werden, ob die durch das Studium gesammelte Dolmetscherefahrung zu einer Reduzierung des Stressniveaus und zum Erwerb von Coping-Strategien geführt hat. Des Weiteren soll untersucht werden, ob die LVs am ZTW so gestaltet sind, dass Stress thematisiert wird und Coping-Strategien ermittelt werden.

Abschlussfrage: Gibt es noch etwas, was ihr zum dolmetschbedingten Stress sagen möchtet?

Rückblick

- Kurze Zusammenfassung des Interviews
- Erneuter Dank für die Teilnahme

Ausblick

- Information über Ergebnisauswertung
- Verabschiedung

Anhang 2 – Transkript des Fokusgruppeninterviews

1	I: Gut. Und ich fange jetzt mit Einstiegsfragen an. Also in welchem Semester seid
2	ihr? Was für eine Sprachkombination habt ihr? Und habt ihr die Modulprüfung
3	schon bestanden oder bereitet ihr euch drauf?...Also wer möchte anfangen?
4	S1: Ich kann anfangen, wenn du magst, wenn es okay ist (I: ja). Also hallo zusam-
5	men, ich heiße S1, meine Sprachkombination ist Italienisch, Deutsch, Englisch,
6	mhm, aktuell fehlen mir nur die Simultandolmetschen, die Simultandolmetschen-
7	prüfungen ins Italienische, also vom Deutschen ins Italienische und vom Engli-
8	schen ins Deutsche, und aktuell habe ich nicht mit der Vorbereitung begonnen, aber
9	ich glaube im Kurzen werde ich es machen, und was noch, und ich bin gerade im
10	10. Semester.
11	I: Mhm, danke.
12	S2: Dann mache ich weiter (I: okay). Ja, ich bin S2, ich bin im, wenn ich mich nicht
13	(...?) #00.01.17.00#, 5. Semester (SP5 zeigt die Nummer 5 mit der Hand), danke
14	SP5. Mhm, ja ich hab' die Modulprüfung schon bestanden, alle im März, und mhm
15	meine Sprachkombination ist Spanisch, Deutsch, Englisch.
16	I: Super, danke.
17	S3: Ich kann gehen. Ich bin S3, ähm, ich bin, glaub' ich entweder im 6. Oder im 7.
18	Semester, ich bin mir nicht mehr sicher (S4 zeigt die Nummer 7 mit den Händen),
19	ich muss mal schauen. In welchem Semester bin ich? 6.? (S4 zeigt die Nummer 7
20	mit den Händen) (I: 7.), super (S3 lacht) und meine Sprachen sind Italienisch,
21	Deutsch, Englisch und ich hab' die Modulprüfungen schon bestanden.
22	I: Danke.
23	S4: Hallo an alle ich bin S4, derzeit bin ich in meinem 8. Semester, ich hab', meine
24	Sprachkombination ist Italienisch, Deutsch, Englisch und bis jetzt habe ich die
25	Konsekutivmodulprüfung bestanden, mir fehlen nur die Simultanprüfungen.
26	I: Mhm.
27	S5: Ich kann weiterreden. Hallo ich bin S5, ich bin im..., im 5. Semester, meine
28	Sprachkombination ist Italienisch, Deutsch, Französisch und ich habe die Mo-
29	dulprüfungen noch nicht gemacht und ich bereite mich drauf vor, obwohl ich noch
30	nicht in kurzer Zeit die Modulprüfungen mache.
31	I: Okay.
32	S6: Es fehlt nur mal ich, oder?

33	I: Ja.
34	S6: Ja, okay. Ich bin S6, ich befinde mich rein theoretisch im 6. Semester, weil ich
35	noch die Master, die Masterarbeit abgeben muss (I: mhm), hab' aber alles abge-
36	schlossen, die Modulprüfungen ist auch schon abgeschlossen. Und die Sprachkom-
37	bination ist Deutsch, Italienisch und Englisch.
38	I: Mhm, danke. Ich würde jetzt mit den Schlüsselfragen anfangen und ja. Sind eurer
39	Meinung nach, ähm, Dolmetschstudierende Stress ausgesetzt, und wenn ja fallen
40	euch Beispiele für konkrete stressauslösende Situationen oder für Konsequenzen
41	ein, die Stress in vergangen Dolmetschsituationen auslöste?
42	S6: Ja, wenn ich darf (I: Ja), find' ich schon, dass man stark Stress ausgesetzt
43	ist...mhm, ich find' aber, wenn ich das noch anfügen darf, dass die Stresssituatio-
44	nen zwischen Übungen und tatsächlichen Prüfungen, besonders der Modulprüfung
45	sehr stark variieren. Im Unterricht ist man sehr viel weniger Stress ausgesetzt, es
46	hängt natürlich auch vom, ähm, Professor oder von Professoren ab (I: Ja). Bei der
47	Modulprüfung kann ich mich noch stark erinnern, dass es mit viel Stress verbunden
48	war, die ganze Vorbereitung und war aber auch sehr realitätsnah.
49	I: Okay.
50	S3: Darf ich was hinzufügen?
51	I: Ja.
52	S3: Also für mich, es war eigentlich ein bisschen das Gegenteil, weil, ähm, ich hatte
53	zum Beispiel, es war sehr stressig für mich, ähm, ständig bewertet zu werden, bei
54	den Konsektivübungen zum Beispiel Italienisch-Deutsch, also bewertet von den
55	Kollegen meine ich, weil man wirklich auf jeder Punkt achtet, Akzent, und das fand
56	ich ziemlich, so...mhm, ja es war halt ein Leistungsdruck, so ein ständiger Leis-
57	tungsdruck für mich...natürlich auch bei der Modulprüfung, aber ich muss sagen,
58	ich finde den Unterschied nicht so hoch, zumindest bei mir war es so. Konkret es
59	gab verschiedene Situationen, in den ich wirklich einen, ein Leistungsdruck gespürt
60	habe und auch Stress...und genau dieser Stress bei der Dolmetschleistungen hat
61	die Verdolmetschungen und die Leistung selbst sehr beeinträchtigt und beeinflusst.
62	Zum Beispiel beim Simultandolmetschen betraf das vor allem so beides Produktion
63	und Zuhören auch, weil wenn ich zu gestresst war, konnte ich mich nicht aufs Zu-
64	hören konzentrieren und deswegen hat das sich in <u>viele</u> viele Fehlern ergeben und
65	auch in vielen Auslassungen ähm und das ist sehr wichtig...also wenn man den

66	Text nicht wirklich hört und versteht, das kann man dann auch...dann kann man
67	nicht wirklich gut produzieren und ähm deswegen waren die Leistungen beim Si-
68	multandolmetschen auch bei Stresssituation wirklich beeinträchtigt und wenn ich
69	gestresst war, als ich gestresst war in manchen Situationen war mein Hörverständ-
70	nis wirklich eingeschränkt, so das war vor allem die mhm das größte Problem sozu-
71	sagen. Beim Konsektivdolmetschen wurde ich sagen das betraf vor allem die Pro-
72	duktion selber, selbst und nicht wirklich den Prozess des Zuhörens, weil ich hab
73	immer den Text gut, ähm gut verstanden aber das Problem war eben, die gute Wort-
74	wahl zu finden, und deswegen beim, bei der Leistung selbst war es für mich manch-
75	mal ähm schwierig und stressig die richtige Wörter zu finden, einen guten Satzbau
76	aufzubauen, mit einem guten Struktur und ja, also würd ich sagen beim Simultan-
77	dolmetschen war mein Hörverständnis und auch die Produktion manchmal wirk-
78	lich beeinträchtigt, beim Konsektivdolmetschen vor allem die, einfach die Pro-
79	duktion selbst, die richtige Wortwahl zu finden, die richtige Register usw. vor allem
80	in meiner B-Sprache und zwar ins Deutsche zu dolmetschen.
81	I: Okay.
82	S1: Ich würde auch S3 anschließen, ich denke, wenn man ständig getestet wird im
83	Unterricht, ist es natürlich <u>anders</u> . Jetzt habe natürlich definitiv einen anderen
84	Geist, da ich die Übungen wieder, wiederholen nur zum weitem Übung und nicht
85	um, also, um getestet zu werden oder nicht um den Kurs zu bestehen, also, mhm,
86	jetzt...mhm, spüre ich den Stress ein bisschen weniger aber damals war es so, dass
87	ich wirklich aufgeregt war, ich wollte leistungsfähig sein und die Vorbereitung war
89	mir auch ein bisschen stressiger, da ich unbedingt alle Vokabeln, Termini mich ein-
90	prächtig machen wollte. Jetzt bin ich sehr sozusagen sportlicher, also ich sage gut
91	wenn ich alles erinnere gut, wenn nicht sonst, ja, es ist mir egal (lacht). Es gab
92	sogar einen Moment, wo ich im Mitte eines Burnouts war, also ich kann sagen, ich
93	war wirklich in einem Spannungsmoment was Stress angeht und ich hatte definitiv
94	keine, fast keine Fähigkeit mehr zu sprechen in der Kabine, ähm, ich war total er-
95	schöpft, ich konnte mich nicht konzentrieren und, und war überhaupt sehr, sehr
96	langsam, was nicht gut beim Simultan ist, und beim Konsektiv konnte ich nicht
97	meine Gedanke, ähm, ordnen, ich konnte, ich war auch im Mitte der, ähm, der
98	Wiedergabe, gedankenversunken und das hatte natürlich einen schlechten Einfluss
99	auf die Wiedergabe wie zum Beispiel Grammatikfehler, also ja, ich denke, das sind

100	größten Konsequenzen vom Stress von meiner Seite und..was noch? Ich denke,
101	wenn ich etwas hinzufügen könnte, aber ich würde sagen, ja das sind die Haupt-
102	konsequenzen ja.
103	I: Danke.
104	S2: Ja , also, ich würde auch sagen, also Stress gibt es auf jeden Fall, ähm, für mich,
105	in meinem Fall immer, also in den Übungen und auch in den Prüfungen, aber für
106	mich war die Prüfung schlimmer, also schlimmer wenn wir vom Stress sprechen,
107	ahm, weil ich finde, dass man...dass viel erwartet wird von, also in meiner, nach
108	meiner Erfahrung Übungen, es ist alles Richtung Modulprüfung, also in den Übun-
109	gen Simultan, Konsekutiv, vor allem die letzten Übungen Simultan III, Konsekutiv
110	III jetzt oder II, es ist immer so nach Leistung, dann wird Feedback gegeben und
111	dann „aber in der Modulprüfung ist das so, so und so...dieser Fehler in der Mo-
112	dulprüfung darf nicht passieren, und das und das“ und das hat mich viel nervöser
113	gemacht für die Modulprüfung. Ich muss auch sagen, dass meine Leistung in den
114	Übungen viel besser war als dann in der Modulprüfung wegen diesen Stress eigent-
115	lich.
116	I: Okay. Danke.
117	S4: Und bei mir auch der Stress bleibt <u>immer</u> auf jeden Fall und auch wegen der
118	Stress, wegen der, des Drucks zum Beispiel, ähm, und auch manchmal, auch wegen
119	meiner Unsicherheit zum Beispiel, und, aber ich könnte auch, ich möchte auch sa-
120	gen, dass manchmal die Vorbereitung mir geholfen hat zum Beispiel. Was der tat-
121	sächliche Einfluss der, des Stress betrifft würde ich sagen, dass ich nicht, nicht
122	mehr konzentriert bleibe, normalerweise verliere ich die Konzentration und dann
123	kann ich auch nicht wirklich mehr die Original-, die Ausgangsrede folgen und ver-
124	stehen, deswegen mache ich langen Pause und, Pausen und, mhm ja, ich vergesse
125	auch alle Wörter und Fachtermini zum Beispiel, die ich normalerweise oder an-
126	sonst nicht, normalerweise ziemlich gut kenne oder vorbereitet hatte.
127	I: Mhm.
128	S5: Ich würde auch noch was sagen, also...ich hab’ das Gefühl, dass ich ständig
129	gestresst bin, vor allem bei der Vorbereitung auf die einzelnen Einheiten, weil sich
130	die Themen ständig ändern und ich kommen fast nie zurecht, damit zurecht, mich
131	gut auf eine bestimmte Einheit, oder auf ein bestimmtes Thema vorzubereiten, also,
132	ja, ich kann noch kein Vergleich zu der Modulprüfung machen, weil ich sie noch

133	nicht gemacht habe, aber...ähm, ich weiß nicht, wie es sein wird bei mir. Also ja,
134	Stress hat sich immer negativ auf meine Dolmetschleistungen ausgewirkt, ich kann
135	mich erinnern bei dieser Konferenzsimulation, wo ich ins Deutsche dolmetschen
136	musste, und, und ja ich hab' ins Deutsche gedolmetscht als, als Relais für die An-
137	deren, das heißt, die Anderen waren auf mich angewiesen und ich war deswegen
138	sehr gestresst und glaube, ich hab' deswegen eine sehr, eine sehr schlechte (lacht),
139	ähm, Leistung erbracht, vor allem als ich mich wiederangehört habe, mir wieder-
140	angehört habe, habe ich mir gedacht „oh, ja ich bin selbst nervös wegen mir selbst“,
141	und ja..bei anderen Angelegenheiten war Stress bei mir immer ein Faktor, der
142	meine Leistungen sehr verschlimmert hat, also ja mehr Grammatikfehler zum Bei-
143	spiel oder ich habe einige Informationen verpasst.
144	I: Okay. Und gibt es ein, einen bestimmten Modus also entweder Simultan- oder
145	Konsekutiv, den ihr mehr, weniger, oder gleich stressauslösend findet? Und wenn
146	ja, warum?
147	S2: Aso bei mir ist es Simultan viel stressiger als Konsekutiv, obwohl ich das lieber
148	mach', also ja, ich mach' lieber Simultan als Konsekutiv, aber bei Konsekutiv fühle
149	ich mich wohler, weil ich, ähm, ein bisschen mehr Zeit habe zu überle..., also nicht
150	viel mehr aber schon, und ich kann, also ich denke, ich kann sehr gut notieren, dann
151	bin ich immer sehr sicher mit dieser Basis, ich hab' immer meine Notizen da und
152	die vertraue ich sehr so.
153	I: Alles klar.
154	S6: Ja, da verstehe ich die Kollegin voll, ich will an der Stelle vielleicht noch sagen,
155	dass, ähm, also zumindest für mich Simultan viel mehr Stress, also die Simultansi-
156	tuation ist mehr stressiger, das bedeutet auch gleichzeitig, dass ich den Druck auch
157	weniger spüre, wie gesagt, dann beim Konsekutiv man hat die Notizen, man kann,
158	sich kurz Zeit nehmen, dann ist das Ganze auch weniger stressig, aber wenn das
159	jetzt wirklich auf den Stress bezogen ist, dann ist das Simultandolmetschen auch
160	im Studium definitiv wesentlich stressiger.
161	I: Okay.
162	S1: Für mich ist beobachtet zu werden ein Stressfaktor und deshalb finde ich Kon-
163	sekutiv vielleicht stressiger als Simultan, ähm...ich kann nur mit Bezug auf das
164	ZTW sprechen, da ich noch nicht...ähm in die professionelle Praxis eingearbeitet
165	habe, also drüber kann ich mich nicht ausdrücken aber ich kann definitiv sagen, es

166	kommt auch vom Professor ab, es gibt manche, die die Situation ganz stressfrei
167	gestalten und andere, die vielleicht uns mehr Druck spüren lassen, ähm, das habe
168	ich besonders empfunden bei, beim Englisch, ähm, ja, generell mag ich nicht, wenn
169	ich mich zu beobachtet fühle, und deshalb, spüre ich mehr Druck bei Konsekutiv-
170	dolmetschen, ähm, beim Simultan...ja, im ZTW wird man nicht ständig zugehört,
171	zumindest nicht im Kurs, also bei der Modulprüfung natürlich schon aber ja im
172	Kurs nicht.
173	I: Danke.
174	S3: Ich stimme auch S1 zu, ähm, bei, ich finde so, wenn ich in der Kabine bin zum
175	Beispiel, ich fühle mich eher so beschützt und es ist mir auch „egal“ (macht An-
176	führungszeichen mit den beiden Händen), wenn ich, ob ich Fehler mache oder
177	nicht, wenn ich weiß, dass mich jemand, genau, beobachtet und dann vielleicht
178	mache ich einen Grammatikfehler und, oder so, beim Konsekutiv meine ich, oder
179	beim Dialogdolmetschen, dann ist die, ist die Situation wirklich stressiger für mich.
180	Also die Kabine ist für mich quasi, ähm, einfach, es ist vielleicht Schützt meiner
181	Meinung nach.
182	I: Mhm, danke.
183	S4: Meiner Meinung nach sind beide Dolmetscharten stressig, ähm, für verschie-
184	dene Gründe, ähm, und ich stimme SP3 und SP1 auch, zum Beispiel in der Kabine
185	fühle ich beschützt aber gleichzeitig habe ich weniger Zeit und beim Konsekutiv
186	habe ich Zeit und Notizen, Notizen aber gleichzeitig setze ich, oder stehe ich vor
187	dem Publikum, deswegen fühle ich, spüre ich den Druck, ich kann nicht wirklich
188	entscheiden.
189	I: Wie ist es bei dir (schaut S5)?
190	S5: Ähm...ich würde sagen, es ist auch themenab-, themenabhängig, wenn ich,
191	wenn ich, ähm, mir mit einem Thema vertrauter bin, dann spüre ich weniger Stress,
192	aber ich würde sagen, ich bin in den beiden Situationen gestresst, aber beim Kon-
193	sekutiv, beim Konsekutivdolmetschen fühle ich mich so normal gestresst aber im-
194	mer, vor allem weil ich immer Angst davor habe, dass ich meine Notizen nicht
195	mehr verstehe und das kommt oft vor und...bei Simultan gibt es eigentlich so
196	Stress, so große Stressschwankungen. An manchen Tagen fühle ich gar nicht ge-
197	stresst und an manchen Tage schon viel viel mehr als beim Konsekutivdolmet-
198	schen.

199	I: Danke. Und die nächste Frage wäre inwiefern beeinflusst die Direktionalität, also
200	das Dolmetschen in die A-Sprache versus das Dolmetschen in die B-Sprache, ähm,
201	euer Stressniveau bzw. eure Leistung? Also ist das Dolmetschen in die B-Sprache
202	und in die A-Sprache gleich, weniger oder mehr stressauslösend? Und warum?
203	S2: Ich fange nochmal an (lacht). Also für mich ist es auf jeden Fall viel stressiger
204	in die B-Sprache zu dolmetschen, Konsekutiv und Simultan beide. Ähm, ich bin
205	nervöser, weil ich Fehler machen kann, und in meiner Muttersprache ich weiß, dass
206	ich sie normalerweise nicht mache, also deswegen, auf jeden Fall viel stressiger für
207	mich in die B-Sprache.
208	I: Danke.
209	(S3 und S6 reden durcheinander) #00.15.08.00#.
210	S3: Also Schuldigung.
211	S6: Na, bitte, bitte.
212	S3: Okay (lacht). Ähm, bei mir, also bei Konsekutiv fühle ich mich wohler in mei-
213	ner A-Sprache, ins Italienische, aber weil ich hab' mehr Zeit, ich kann mir die No-
214	tizen durchlesen so, und ich kann mir besser ausdrücken und die B-Sprache ist eher
215	so stressiger für mich, weil ich weiß, dass ich eben Fehler mache, aber beim Si-
216	multan, ähm, ist eigentlich die A-Sprache, also <u>Italienisch</u> , was mich mehr, eher
217	stresst, weil man hat weniger, also man hat weniger Zeit also wegen dieser Reakti-
218	onstempo, es ist halt, man will, sich gut ausdrücken auf Italienisch, aber vielleicht
219	manchmal <u>zu gut</u> , dass man, ähm, so einfach Konzepte verpassen und dann kann
220	man eben nicht gut dolmetschen. Ins Deutsche ist es nicht so, weil man versteht
221	eben, also ich verstehe viel besser <u>Italienisch</u> , deswegen kann ich dann das Konzept
222	eben ins Deutsche auch übertragen.
223	I: Mhm, danke.
224	S1: Dank dieser Aussage von dir S3 fühle ich mich weniger ein menschlicher Son-
225	derfall (lacht), weil ich manchmal das Gefühl habe, dass ich komisch bin, da ich in
226	die Richtung ins Italienische momentan schlechter dolmetsche, mhm, das ist auf
227	weniger Übung zurückzuführen meistens, weil ich so viel auf die Richtung ins
228	Deutsche konzentriert habe in den letzten Monaten und ich spüre leider, das, das
229	Ergebnis gerade und ich glaube, wie du gesagt hast, es ist auch, dass wir auf Itali-
230	enisch eine, nicht eine begrenzte Auswahl an Ausdrücken, ähm, haben, also wir
231	können uns grenzlos, mhm, wir können uns besser und weiterausdrücken als auf

232	Deutsch, ähm, und das gilt beide für Simultan- und Konsektivdolmetschen, also
233	momentan ist die Richtung ins Italienische nicht so fantastisch, nicht so toll für
234	mich, trotz dass sie meine Muttersprache ist.
235	I: Mhm.
236	S6: Ja, ich find' die KollegInnen haben da schon einen guten Punkt. Es ist, es macht
237	schon einen großen Unterschied auch, welche, mhm, welche Ausgangssprache ist
238	natürlich und vor allem ist es dann auch mit den Erwartungen verknüpft, die, mhm,
239	von der Lehrkraft halt auch ausgehen, zum Beispiel ins Italienische, wenn es meine
240	Muttersprache ist, dann erwartet sich die Lehrkraft, die Lehrperson schon viel mehr
241	als von meiner B-Sprache und das kann einen großen Einfluss haben, auch sagen
242	wir mal (...?) #00.18.05.00# Stressfaktor, weil, oder bei mir, in meinem Fall es ist
243	Deutsch die Muttersprache, war das oft der Fall, dass man schon meinte, ja wenn
244	Deutsch deine Muttersprache ist, dann soll es auch ein tolles ein schönes Deutsch
245	auch sein und das ist ein zusätzlicher Faktor. Es reicht ja nicht mehr mal nur, alles
246	zu verstehen und korrekt wiederzugeben, sondern das muss auch wirklich, ähm, ja
247	schön ausformuliert sein. Bei der B-Sprache kann dann auch vorkommen, ja, dass
248	man nicht genau, dass man ein Wort nicht einfällt, oder Vokabularschwächen hat,
249	das ist wiederrum auch ein großer Stressfaktor, deshalb würd' ich vielleicht sogar
250	sagen, dass es ganz situationsabhängig ist und so pauschal nicht, ja, nicht festge-
251	stellt werden kann.
252	I: Mhm...danke.
253	S5: Ich möchte noch was dazu sagen, ich würde auch dabei ein Beispiel geben,
254	ähm...es gab einen Tag, wo ich gedolmetscht habe, es war bei der Übung Konfe-
255	renzsimulation und ich war auch zuständig für das Relais für die Anderen, und da-
256	nach als ich mich wiedergehört habe, hab' ich, ähm, hab' ich das Gefühl gehabt,
257	dass ich wirklich <u>zu</u> , <u>zu</u> gestresst war, also, und ich glaube, es war, es lag daran,
258	dass ich mich so, ähm, dass ich diese Verantwortung gespürt habe, ähm, dass die
259	Anderen auf mich angewie- angewiesen sind. Also dass sie <u>nur</u> verstehen, weil ich
260	ins Deutsche dolmetsche, dolmetsche.
261	I: Danke.
262	S4: Bei mir ist immer so, ähm...ich würde sagen, dass in die, in die B-Sprache
263	weiß ich immer <u>theoretisch</u> (macht Anführungszeichen mit den beiden Händen),
264	dass ich die originale Rede, die Ausgangsrede besser und fast 100% verstehen

265	kann, deswegen muss ich <u>nur</u> (macht Anführungszeichen mit den beiden Händen)
266	sozusagen dann Wortschätze und, ähm, mhm, Sätze und so weiter ins Deutsche
267	dann wählen und dann bauen, aufbauen, während in die A-Sprache kann ich nicht
268	immer, zum Beispiel bestimmte Akzente oder Stimmer beherrschen, deswegen
269	kriege ich ein bisschen mehr, ähm, Druck zum Beispiel schon am Anfang.
270	I: Danke. Und, mhm, wie geht ihr mit diesen Herausforderungen, also mit den Her-
271	ausforderungen, die mit der Direktionalität verbunden sind um? Also gibt es be-
272	sondere Strategien, die ihr umsetzt oder, einsetzt oder nicht?...Also ihr habt zum
273	Beispiel von dieser Verantwortung, ähm, gesprochen oder von diesem Mangel am
274	Wortschatz...
275	S4: Bei mir ist, spielt die Vorbereitung eine wesentliche Rolle, weil im Laufe der
275	Vorbereitung vor der Verdolmetschungen, oder vor der Verdolmetschung kann ich
277	wirklich mein Wortschatz ein bisschen aufbauen und in der Kabine zum Beispiel
278	nehme ich ein bisschen Zeit, um auch die, ähm, der Reden, der Redner zum Bei-
279	spiel zu hören und, mhm, an die Akzente oder Stimme auch ein bisschen mich ge-
280	wöhnen zu können.
281	I: Mhm.
282	S6: Die Vorbereitung würde ich auch sagen ist schon essenziell. Wenn die gut ist
283	kommt man auch viel selbstbewusster dann direkt in den Rhythmus hinein und hat
284	viel viel weniger Angst..das würd' ich schon sagen, spielt eine Schlüsselrolle, ich
285	würde gerne auch noch anfügen, dass...ein- ein guter Kabinenpartner, eine gute
286	Kabinenpartnerin, bei mir jetzt zum Beispiel, bei der Modulprüfung sehr wichtig
287	war, wenn man einen Partner, eine Partnerin hat, der/ die wirklich gute Tipps gibt,
289	der das richtige Wort im richtigen Moment, ähm, anzeigen kann, dann spielt das
290	auch eine große Rolle, man fühlt sich einfach viel sicherer und hat viel weniger
291	Angst. Wenn man hingegen jemanden hat, der oder die wirklich selbst Schwierig-
292	keiten hat oder sich nicht interessiert und so weiter, dann ist fast schon ein zusätz-
293	licher Stressfaktor.
294	I: Danke.
295	S2: Ja, also auf jeden Fall, beide Punkte würde ich auch zustimmen. Vorbereitung
296	spielt eine sehr wichtige Rolle, also, da geht die Hälfte von dem Stress weg und
297	einen guten Kabinenpartner oder eine gute Kabinenpartnerin zu haben auch, auf
298	jeden Fall. Ähm, vielleicht den Unterschied, den kleinen Unterschied, den ich

299	merke zwischen in die B- oder in die A-Sprache zu dolmetsche wäre, wenn ich in
300	die A-Sprache dolmetsche, konzentriere ich mich ein bisschen aufs Zuhören, damit
301	ich das Alles genau verstehe, und dann in die B-Sprache weiß ich eh, dass auch
302	wenn ich nur so ein bisschen zuhöre und nicht 100% konzentriert, bestehen werde,
303	dann konzentriere ich mich wirklich auf den Satzbau zum Beispiel, oder ja Gram-
304	matik und (...?) #00.24.27.00# Sachen. Aber ansonsten sieh man ziemlich ähnlich.
305	I: Und wie ist es bei dir SP3 zum Beispiel?
306	S3: Ähm, ja, auch bei mir, ich würde sagen, die Vorbereitung macht am meisten
307	und..auch ein guter also Kabinenpartner zu haben schon wirklich eine große Hilfe,
308	ähm, sonst, ja, ich hab' eigentlich nichts Anderes hinzuzufügen, ich versuch' ein-
309	fach, mich irgendwie zu, zu beruhigen, wenn ich merke, dass zum Beispiel in der
310	Kabine, wenn ich merke, dass ich zu gestresst bin, atmen ist schon, fühlt sich gut
311	an, so einfach tief atmen und dann weitermachen.
312	I: Danke.
313	S1: Ich finde alle Punkte, die die KollegInnen betont haben, sehr wichtig. Ich würde
314	nur hinzufügen, dass ich als- also, ich frage immer, ob meine Kabinenpartnerin den
315	PC benutzen kann, um Notizen zu machen, weil ich finde, es ist einfacher zu ver-
316	stehen, was sie schreiben und es geht auch ein bisschen schneller, eventuell kann
317	man, ähm, DeepL benutzen, was immer ein hilfreiches Mittel ist in der <u>Kabine</u> ,
318	wenn man ein Wort nicht kennt, ähm, und also ja, ich würd' sagen, ich versuche, in
319	die Richtung Italienisch-Deutsch kurz- kürzere Sätze auf Deutsch zu, ähm, zu sa-
320	gen, ja.
321	I: Und bei dir S5?
322	S5: Ja, das Einzige, was ich sagen kann, ist, dass ich mich der Kollegin anschließen
323	kann, also, ja, ich hab' nichts (...?) #00.26.30.00# zu, zu sagen, nur vielleicht, dass
324	ich, ja, dass wenn ich ins Italienische dolmetschen muss, muss ich mich immer
325	mehr auf die Ausgangsrede konzentrieren und, ja sonst, ja, hab' ich nichts mehr zu
326	sagen.
327	I: Und spielt eurer Meinung nach Wissen, zum Beispiel Kulturwissen, Fachwissen
328	und Allgemeinwissen bzw. der Mangel an Wissen eine Rolle bei der Steigerung
329	vom Stress? Ähm, und wenn ja, fallen euch Beispiele für Situationen, wo das Wis-
330	sen oder Mangel an Wissen eine Rolle gespielt hat, ein?

331	S2: Also, auf jeden Fall. Also ich denke, viele von uns haben schon Vorbereitung
332	erwähnt und das ist auf jeden Fall eine große Hilfe, also ich, Beispiele würde ich
333	sagen, ich das gemerkt, also ich wusste das schon, aber manchmal hat man, man
334	hat nicht die Zeit oder die Lust für jede Übung sich zu, vorzubereiten, und das hab'
335	ich vielleicht nicht immer gemacht, aber dann bei Konferenzsimulation habe ich
336	mich richtig, also das Thema hat mich richtig interessiert, von dieser Simulation,
337	und habe ich mich sehr gut vorbereitet, das erste Mal in dem ganzen Studium und
338	dann habe ich gemerkt, dass ich an dem Tag während der ganzen Konferenz richtig,
339	also ich war sehr zufrieden mit meiner Leistung, ich war viel ruhiger und die Wör-
340	ter sind einfach besser rübergekommen und die Sätze und alles, was für mich ist
341	ein großer Unterschied, wenn man sich auskennt.
342	I: Danke.
343	S5: Ja, ich würde auch das Gleiche sagen, dass wenn man sich gut mit einem Thema
344	auskennt, ist es schon viel hilfreich. Ich kann mich an Gestern erinnern, ähm, bei
345	dieser Übung Simultan III, ähm, wir hatten als Thema ein Thema, das wir schon
346	vor ein Paar Monaten hatten, deswegen waren wir schon ein bisschen, ähm, <u>mehr</u>
347	sozusagen vorbereitet auf dieses Thema und genau an einem Moment kann ich
348	mich erinnern, ähm, ich hab' einfach die Ausgangsrede nicht mehr gehört, weil ich
349	mich so gut mit diesem Thema ausgekannt habe, dass ich einfach, mhm, so gedol-
350	metscht habe, aber ja, insgesamt hab' ich mich gestern wohl gefühlt bei der Übung,
351	weil ich das Thema schon, ähm..kann- gut kannte.
352	I: Danke.
353	S4: Bei der Modulprüfung hat die Vorbereitung mir <u>wirklich</u> geholfen, weil da ich
354	alle Aspekte auch der Rede kannte, ich konnte auch ein bisschen im Kopf die ver-
355	schiedene Teile der Rede antizipieren und dann ein bisschen mehr beherrschen und
356	hab' das auch bei meiner Verdolmetschung dann gesehen, und ich war, ich fühlte
357	mich auch ein bisschen ruhiger, deswegen konnte ich Wörter auch auf Deutsch
358	besser und ja ruhig wählen deswegen.
359	I: Okay. Danke.
360	S3: Vor allem, ich würd' sagen, wenn es um Fachthemen geht, Fachbereiche, es ist
361	wirklich, wirklich essenziell, so notwendig, sich mit der Fachterminologie sich so
362	gut auszukennen, weil sonst man kann halt einfach nicht improvisieren und so Vor-
363	bereitung ist bestimmt wirklich super wichtig.

364	S1: Das denke ich auch und ich denke, eine Vorkette- Vorkenntnisse kann absolut
365	die Situation retten in der Kabine, ähm, wir haben uns ja immer mehr mit fachspe-
366	zifischen Themen am ZTW beschäftigt und deshalb denke ich, es ist wesentlich,
367	sich gut mit dem Thema auskennen, es gibt manche zum Beispiel Geschichte, Er-
368	eignisse, die ganz komischen Namen haben, die wir logischerweise, die wir uns
369	logischerweise nicht vorstellen könnten, ich habe ein Beispiel aus Gestern, zum
370	Beispiel „la domenica delle scope“, (S4 und S5 nicken, S3 lacht) die Richtung war
371	ins Italienische, also das würde auf Deutsch gesagt, Verzeihung ich habe den Na-
372	men auf Deutsch komplett vergessen, aber ja, ja ich habe, ich hatte ziemlich Glück
373	und ich konnte „la domenica delle scope“ erinnern und ohne, ohne Vorbereitung
374	wäre das absolut unmöglich gewesen zu dolmetschen.
375	S6: Ja ich würd’ noch gerne was anmerken, aber wir haben weniger als einer Mi-
376	nute Zeit.
377	I: Ja, kannst du anmerken, dann werden wir zum anderen Link wechseln.
378	SP6: Ja, ich stimme eigentlich, ähm, allen zu. Also natürlich das Vorwissen hilft
379	extrem und fehlendes Vorwissen ist einfach ein riesiger zusätzlicher Stressfaktor.
380	Ich würd’ aber, weil ich mich an meine Modulprüfung zurückerinnere, auch sagen,
381	dass, ich würde noch hinzufügen, dass zum Beispiel bei meiner Modulprüfung war
382	ich auf das Thema schon relativ gut vorbereitet, es war dann aber von Situation zu
383	Situation unterschiedlich, das heißt, obwohl die Vorbereitung die gleiche war, das
384	Thema war das, war dasselbe, natürlich, obwohl das Thema kein anderes war, war
385	zwischen den verschiedenen Prüfungssituationen schon auch, ähm, die Leistung
386	eine komplett andere, also ich hab’ eine Prüfung mit einer 2, mit einer 1 sogar und
387	die andere mit ’ner 4, also das hängt, also Vorbereitung ist viel aber nicht alles.
388	I: Okay. Und meine nächste Frage wäre zu den RednerInnen, also haben RednerIn-
389	nen, die beispielweise einen starken Akzent haben, oder die Sprache nicht gut be-
390	herrschen, oder das Microphon falsche verwenden, leise, leise sprechen oder, ähm,
391	ein rasantes Tempo haben, einen Einfluss auf euer Stressniveau sowohl beim Kon-
392	sekutiv- als auch beim Simultandolmetschen? Und wenn ja warum/ inwiefern?
393	S1: Mit Akzenten habe ich nicht so viele Probleme, ich find’ sie faszinierend, trotz-
394	dem dass manchmal ich nicht verstehe, was gesagt wird, ähm, natürlich können
395	mich, können sie mich langfristig ein bisschen stressen, da ich natürlich eine Bot-

396	schaft übermitteln muss und wenn ich sie nicht verstehe, das ist natürlich proble-
397	matisch, aber viel stressiger und viel nerviger finde ich ein schnelles Redetempo,
398	ich finde, man muss sich zumindest ein bisschen auskennen, was die Arbeit der
399	DolmetscherInnen ist, wenn man eine Konferenz hält, ähm, es gibt sogar Leitfaden
400	oder ja..also Regeln zu, zu folgen, wenn man Rede halt, damit die DolmetscherIn-
401	nen nicht so gestresst werden beim Dolmetschen und das find' ich immer gut. Das
402	Problem ist, wenn ich genervt werde, werde ich auch unkonzentriert, und das ist
403	natürlich auch ein Problem beim Dolmetschen, also ja, ich würd' sagen mit Akzen-
404	ten alles gut, mit einem schnellen Redetempo habe ich vielleicht mehr Probleme,
405	ähm, sowie mit einer schlechten Mikrobenutzung, ja, das auch ist störend.
406	S3: Ich stimme S1 zu. Geschwindigkeit ist sehr wichtig beim, bei den RednerInnen
407	und es ist auch sehr stressig, wenn die, die Redner die Sätze nicht vollenden, oder
408	die Gedanken nicht vollenden können und sie springen von einem Thema zueinan-
409	der und man muss dann versuchen den Kern zu finden oder zusammenzufassen,
410	aber es ist nicht immer möglich, weil sie eben auch nicht wissen, was sie gerade
411	sagen, das kann ein Problem sein, und ja, Akzent ist nicht so problematisch würd'
412	ich sagen, solange das wirklich verständlich ist.
413	S4: RednerInnen spielen immer auf jeden Fall eine wesentliche Rolle, sie können
414	dir helfen, wenn sie zum Beispiel langsam und klar sprechen, aber gleichzeitig
415	können sie auch ein bisschen, ich weiß es nicht, die schlechte, die schlechte Situa-
416	tionen fördern, zum Beispiel wenn sie keine muttersprachlicher RednerInnen sind,
417	dann könntest du auch ihre Unsicherheit spüren und das könnte auch auf deiner
418	Verdolmetschung dann wiedersehen oder auch wenn sie <u>zu</u> unsicher oder <u>zu</u> lang-
419	sam sind, dann spürst du den Druck, weil du weiterdolmetschen möchtest, aber du
420	kannst wirklich auch nicht antizipieren, dir fehlen die Konzepte, deswegen kannst
421	du nicht weitergehen und das kann natürlich auch ein großer Behind-, Behindernis
422	für deine Verdolmetschung sein.
423	I: Mhm.
424	S5: Bei mir sind Akzente normalerweise kein Problem, solange das Redetempo
425	nicht zu schnell ist, aber wenn das Redetempo schneller ist, ähm, fühle ich mich
426	wohler bei dem Akzent, dem ich öfter ausgesetzt bin, also ich hätte also bei einem
427	sehr schnellen Redner aus Norddeutschland viele Probleme jetzt, und was mit noch

428	stört ist zum Beispiel eine vorgelesene Rede, das, das sowohl in meiner B-Sprache
429	aber auch in meiner A-Sprache, das, das find' ich furchtbar.
430	I: Danke.
431	S6: Ja, da hat der Kollege total recht find' ich, ähm, runtergelesene Texte sind ab-
432	soluter Horror, das sollte man verbieten (lacht), es geht einfach viel zu schnell, man
433	kommt nicht mit, deshalb würde ich sagen, Geschwindigkeit, vor allem wenn es
434	runtergelesen ist, ist ein riesiger Stressfaktor. Akzente, ja, je nachdem wie man, wie
435	gewöhnt man es ist, wenn man ein Deutscher Schweiz hört und B-Sprache Deutsch
436	ist, ja kann schon ein bisschen schwierig sein, aber es ist viel leichter zu meistern
437	als etwas runtergerattetes.
438	S2: Ja, ich hab' eigentlich nichts weiteres, ich stimme allen zu, also für mich ist
439	auch, Akzente sind normalerweise kein Problem, ähm, aber ja, das Tempo, also
440	wenn es zu schnell ist, ist natürlich, das steigert natürlich den Stress und ja vorge-
441	lesene Reden auch, genau, also, ich hab' nichts anders.
442	I: Okay. Und wie geht ihr mit diesen Herausforderungen um? Also S3 hat gesagt,
443	zum Beispiel bei einem schnelleren Tempo sie versucht, einfach zusammenzufas-
444	sen und den Kern zu finden. Wie ist es bei auch?
445	S1: Ich versuche auch, den roten Faden zu finden und ja eine sinnvolle Botschaft
446	zu übermitteln, manchmal wenn ich wirklich genervt werde, will ich einfach das
447	Mikro abschalten und schreien und das wiedereinschalten, aber das verschlechtert
448	manchmal die Situation, also ich versuch', professionell zu bleiben und ich habe
449	gehört, es gibt manche DolmetscherInnen, die einfach raus der Kabine kommen
450	und sie, ja, sie mache Gestiken oder sowas, das verstehen lässt, dass der Regn- der
451	Redner ein bisschen das Redetempo reduzieren muss, das finde ich auch eine gute
452	Alternative, es manchmal auch Tage, wo man arbeiten muss, ähm, aber man nicht
453	in der Lage ist, unter solchen Bedingungen zu arbeiten, weil man sich schlecht fühlt
454	oder aus anderen Gründen, also ich denke es ist wichtig als Arbeiter, unsere, auch
455	unsere Bedürfnisse bekannt zu geben, solange das natürlich die Arbeit ermöglicht
456	und solange das der Redner nicht zu viel stört, da wir keine Maschinen sind.
457	I: Danke.
458	S4: Zusammenfassen ist auch bei mir eine Strategie vielleicht die wichtigste aber
459	auch, wenn die RednerInnen zu lang sprechen, zu langsam sprechen sorry, dann

460	würde ich vielleicht ein bisschen antizipieren und wegen, vor allem wegen der Vor-
461	bereitung, wegen meines Wissens, würde ich sagen.
462	S5: Mhm, in diesem Fall, den S4 erwähnt hat, würde ich nicht so oft antizipieren,
463	weil ich hab' bemerkt, dass bei mir Antizipieren ganz schlecht ist, ich kann's nicht,
464	ich weiß nicht warum und deswegen würde ich eher warten und zuhören und dann,
465	wenn der richtige Moment kommt, beginne ich zu reden, also zu dolmetschen.
466	S2: Ja, also bei mir, bei schnellen Reden zum Beispiel, was ich normalerweise ma-
467	che, obwohl es nicht ideal ist, aber es ist so schnell, dass man nicht, also nichts,
468	nicht alles wiedergeben kann, dann versuche ich zusammenzufassen (I: Ja), also
469	nicht super einfach nur 20% davon zu nehmen oder 50%, aber halt das Gleiche,
470	also die gleiche Nachricht noch rüberbringen (I: Ja) aber mit weniger Details, sonst
471	nicht anders.
472	I: Danke.
473	I: Und, ja, spielen eurer Meinung nach Persönlichkeitsmerkmale, ähm, eine Rolle
474	bei der Stresswahrnehmung? Und verfügt ihr über Persönlichkeitsmerkmale zum
475	Beispiel, die im Laufe des Studium euch dabei geholfen haben, besser mit Stress
476	umzugehen, oder im Gegenteil euer Stressniveau verstärkt haben?
477	S6: Ich würd' sagen, wenn man jetzt sehr schüchtern ist, oder, ja, schon schwierig,
478	aber wenn man sehr schüchtern ist, kann das jetzt beim Konsekutivdolmetschen
479	zum Beispiel ein großer Faktor sein (I: Ja), bei mir ist das zum Beispiel nicht der
480	Fall, ich bin überhaupt nicht schüchtern, und dann ist das auch, läuft das auch re-
481	lativ flott, das ist für mich kein großer Stress dann beim Konsekutivdolmetschen,
482	denn, ja, Persönlichkeit beim Simultandolmetschen, natürlich wenn man sehr stark
483	unter Druck leidet, also wenn man nicht gut mit Druck umgehen kann, wenn man
484	ständig im Hinterkopf behält, dass, ja, das wird jetzt bewertet, das wird alles oder
485	nix, jetzt muss Leistung gebracht werden, dann kann das auch ein großer Faktor
486	sein, vor allem weil Druck sehr personsabhängig ist, deshalb würde ich sagen,
487	wenn jemand zum Beispiel unter Druck problemlos arbeiten kann, dann hat er auch
488	in Simultansituationen viel weniger Stress.
489	I: Alles klar.
490	S4: Selbstbewusstsein kann auch entscheidend sein, bei mir zumindest, wenn mir,
491	wenn es mir fehlt zum Beispiel, kann ich wirklich fast nicht dolmetschen, ich
492	werde, ich werde denken, dass ich, ja, keine, keine Fähigkeit habe und dann kann

493	ich wirklich schlecht sein, und ich glaube auch, dass manchmal meine, ähm, meine
494	Fähigkeit einfach, oder gerne zu reden zum Beispiel, kann auch mir ein bisschen
495	in Zweifelsituationen zum Beispiel helfen, ähm, um nicht zu lang still zu bleiben
496	zum Beispiel, in der Kabine auch.
497	I: Mhm, ja.
498	S5: Ja, ich fühle mich oft wie S4 in der Kabine vor allem, und noch ein Merkmal
499	von mir, der, das eine entscheidende Rolle hat beim Stress, ist mein großer Perfek-
500	tionismus. Ich suche immer, ich versuche immer, die beste Formulierung zu finden
501	vor allem ins Italienische, und das kann auch tricky sein, also das verschlimmert
502	manchmal meine Leistung, aber wenn ich ins, wenn ich ins Deutsche dolmetsche,
503	mhm, ist der Perfektionismus, also nicht ein großes Merkmal, weil ich, ich weiß,
504	es ist meine B-Sprache und ich kann noch nicht in meiner B-Sprache perfekt sein,
505	deswegen, ja, ich versuche, so einfach wie möglich zu sprechen und vor allem so
506	korrekt wie möglich zu sprechen.
507	I: Danke.
508	S2: Ich würde auch sagen, bei mir was eine, was auch so wie bei S5 eine sehr große
509	Rolle spielt beim Stress, ist dass ich sehr anspruchsvoll mir gegenüber bin und dann
510	will ich immer, alles, das beste Wort und den besten Ausdruck finden, und ja, das
511	geht natürlich nicht immer, ähm, und das steigt natürlich auch den Stress. Was mir
512	vielleicht auch gleichzeitig hilft, ähm, für Konsekutiv vor allem was andere am
513	Anfang erwähnt haben, dass sie sich nicht wohl fühlen, weil alle zuschauen, bei
514	mir ist das das Gegenteil, also nicht dass ich, dass ich das gerne habe, dass alle
515	zuschauen, aber ich bin daran gewöhnt, weil ich schon sehr viel vorgetragen bin
516	und vor Menschen sprechen musste, obwohl ich am Anfang vielleicht ein bisschen
517	mehr schüchtern war, mit den Jahren jetzt nicht mehr und das hat auch natürlich
518	geholfen, dass ich mich wohler fühle mit Konsekutiv zum Beispiel.
519	I: Danke.
520	S3: Ähm, bei mir hat manchmal geholfen die, die Einstellung „mir ist alles egal“
521	(macht Anführungszeichen mit den beiden Händen), obwohl es mit eigentlich
522	nicht alles egal ist, es ist mir alles sehr wichtig, <u>zu</u> wichtig, aber wenn ich diese
523	Einstellung quasi habe, und ich denke, okay egal wie es gehen wird, du schaffst
524	das sowieso, dann habe ich wirklich bemerkt, wie weniger gestresst ich war, beim,
525	zum Beispiel bei der Modulprüfung, ähm, weil ja ich finde, zum Beispiel mir ist

526	die Meinung der Anderen schon sehr wichtig und in unserem Job glaub' ich, man
527	sollte eher unabhängig von der Meinung der Anderen sein, weil sonst kann das
528	wirklich, ähm, nicht so gut funktionieren, wenn man zum Beispiel beim Konseku-
529	tivdolmetschen, ähm, so einen Aufträgen machen muss und so, mhm, so ja ich finde
530	unsere Job, ja wirklich mit der der Psychologie viel verbunden, also verknüpft, und
531	ja manchmal hilft mir diese Einstellung „okay es ist alles wurscht“, obwohl das
532	Gegenteil ist.
533	I: Okay. Danke.
534	S1: Ich stimme mit S3 zu. Ich denke gute Werbung ist sehr wichtig in unserem Job,
535	ähm, aber mir hilft, hilft auch den Geist „mir ist es egal“, bei mir ist es natürlich
536	nicht egal, ich will alles gut machen, ich bin eine große Perfektionistin und manch-
537	mal habe ich Angst, dass ich, dass wenn ich eine schlechte Leistung erbringe, dann
538	hat sie einen schlechten Einfluss auf die nächste Leistung, die zu erbringen ist, also
539	ich lege viel Wert auf eine gute Leistung und was mir persönlich hilft, ist immer zu
540	denken „ich hab' gemacht alles, was zu machen war, um gut vorbereitet zu sein
541	und ja, ich bin auch dafür ausgebildet“ ich glaub' zu diesem Punkt des Studiums
542	können wir das alle sagen, also „ich habe Techniken, ich habe Strategien gelernt,
543	also das ist alles, was man braucht“ und ich habe andere persönliche Strategien
544	beim Konsektivdolmetschen muss ich, habe ich quasi einen Straus an Kugel-
545	schreiber und Stiften in der Tasche, damit ich immer einen neuen habe, falls der,
546	den ich benutze nicht mehr funktioniert und auch immer Wasser dabei, dasselbe
547	gilt für Wasser beim Simultandolmetschen, ich muss immer zumindest einen Bon-
548	bon oder Wasser in der Kabine haben sowie möglicherweise eine Kabinenpartnerin
549	ja. Das reduziert meine Angst.
550	I: Danke. Also manche von euch haben schon gesagt, das Stressniveau hat sich im
551	Laufe des Studium reduziert, und ja habt ihr, also haben alle einen Unterschied
552	bemerkt bezüglich des Stressniveaus?
553	S5: Ja, ich würde sagen ja. Obwohl ich an manchen Tagen viel gestresst fühle, aber
554	generell würde ich sagen, dass mein Stressniveau abgebaut, also weniger ist als am
555	Anfang des Studiums.
556	(S3 und S6 reden durcheinander)
557	S3: Bei mir ist auch so und das hat nur mit der Beherrschung der Sprache zu tun,
558	weil am Anfang konnte ich gar kein Deutsch oder wirklich wenig, deswegen war

559	mein Stressniveau super hoch und dann mit der Laufe, in der Laufe der Zeit hat
560	sich das einfach so gemildert, ja.
561	I: Danke.
562	S6: Ich würde fast das Gegenteil sagen, bei mir, besonders am Anfang des Masters,
563	der Druck halt nicht so groß war bzw. die Übungen noch viel leichter waren, das
564	Niveau noch viel tiefer war (I: Mhm) und ja vor allem nur auf grundlegende Inhalt
565	geschaut wurde und dann bewertet wurde, hingegen dann am Ende, besonders bei
567	der Modulprüfung oder auch in den letzten Übungen war, hat praktisch alles eine
568	Rolle gespielt und dann waren die Anforderungen viel höher und ich finde dann
569	auch mit viel Stress verbunden.
570	I: Danke.
571	S1: Mir passierte das Gegenteil, am Anfang hatte ich kein gutes Deutschniveau und
572	mir wurde es offensichtlich von den Professoren gesagt, ähm, also anfangs hatte
573	ich, war ich mir davon selbstbewusst, ich wusste, dass ich Deutsch nicht kannte
574	und das war, es war schrecklich für meinen Stress in der Kabine oder auch beim
575	Konsequitvoldolmetschen, durch viel Üben bin ich ziemlich, glaube ich, zu einem
576	guten Niveau gekommen, also ich muss sagen, Stress hat sich reduziert besonders,
577	als ich die Kurse endlich absolviert habe, jetzt werde ich nicht getestet wie früher
578	oder zumindest ich bin nicht mehr vom Resultat abhängig.
579	I: Okay.
580	S2: Ja, bei mir würde ich sagen, es hat sich nicht viel geändert, also weniger Stress
581	habe ich nach der Modulprüfung, bis dann, ich denke, also vielleicht schon am
582	Anfang aber es halt schon eine andere Art von Stress, würde ich sagen, weil am
583	Anfang hatte ich Stress, weil ich mein Bachelor ohne Deutsch gemacht hatte und
584	jetzt habe ich entschieden ein Master mit Deutsch B-Sprache, was nicht mal meine
585	C war, einfach zu machen, und das war der, den Stress, den ich am Anfang hatte,
586	aber dann wie die anderen Kollegen gesagt haben, am Ende ist man natürlich am
587	Ende vom Master mehr Stress, weil dann wird man öfter bewertet, dann die An-
589	sprüche sind auch höher, also ich würde sagen, bei mir mehr oder weniger gleich
590	aber aus anderen Gründen.
591	I: Ja. Danke.
592	S4: Bei mir ist es nicht so klar oder auch die Verbesserung des Stress nicht so, ähm,
593	regelmäßig ist, aber manchmal kann ich denken, okay mir ist egal, ich hab' alle

594	Noten schon bekommen, ich werde nur zusätzliche Übungen machen, deswegen
595	wirklich mir ist egal, und ja, ich muss noch ein bisschen darüber arbeiten, aber
596	beim Konsektiv kann ich ein bisschen sicher sagen, dass mein Stress viel verbess-
597	sert oder reduziert wurde, ja.
598	I: Ja und zur letzten Frage, Frage, ähm, sind Stress und Coping-Strategien über-
599	haupt ein Thema bei den Lehrveranstaltungen? Und wenn ja, bei welchen Lehrver-
600	anstaltungen? Und wenn nein, sollten sie ein Thema sein und welche Inhalte wür-
601	det ihr euch erwarten?
602	(S4 und S6 reden durcheinander)
603	S4: Entschuldigung.
604	I: Also wer möchte?
605	S4: Am Anfang des Studiums hat man vielleicht ein bisschen bei den theoretischen
606	Vorlesungen vielleicht ein bisschen mehr darüber gesprochen, aber ich glaube, dass
607	man noch mehr, ich weiß es nicht, Vorlesungen und Stunden braucht, um darüber
608	zu sprechen, alle Fragen ein bisschen zu, zu klarer machen und auch ein bisschen
609	Zeit, um diese Strategien regelmäßig zu üben, weil ansonsten bleiben sie nur theo-
610	retisch oder nur wenn du daran erinnerst.
611	I: Ja.
612	S6: Ich finde theoretisch sehr, also wenn es jetzt rein theoretische Inhalt ist, würde
613	es schon im Studium angesprochen, praktisch bei Übungen und, ähm, beim prakti-
614	schon Dolmetschen wird man zwar unterstützt, jetzt wurde es nicht explizit ange-
615	sprochen, dass man jetzt Stress, Coping oder Ähnliches ist, sondern es wird eher
616	vermittelt als „macht euch die Arbeit leichter“ und ich finde auch, dass es auch sehr
617	stark auf Vorbereitung reduziert wird, also wirklich pauschal zum Teil „ja, bereitet
618	ihr euch gut vor und ist es auch weniger stressig dann läuft es eigentlich alles super“
619	und deshalb sollten schon Strategien auch bewusster bei praktischen Lehrveran-
620	staltungen wie Dolmetschübungen schon, ja, expliziter angesprochen werden.
621	I: Danke.
622	(S1 und S3 reden durcheinander)
623	S3: Ich glaub’, man sollte auch ihren eigenen Weg finden und Lösungen und Stra-
624	tegien finden, und glaub’, Übung macht am meisten, also wenn man merkt, dass
625	etwas nicht funktioniert aber beim nächsten Mal man denkt einfach von selber aus,
626	wie man das verbessern kann, weil ich finde, ich mich nicht vorstellen, welche

627	Übungen bei den Veranstaltungen man machen könnte, um einfach mit Stress um-
628	zugehen, ich glaube, es ist so sehr internalisieren und selber probieren, also meiner
629	Meinung nach, aber vielleicht gibt es eh Übungen, die man machen kann, aber
630	keine Ahnung.
631	S1: Ich erinnere bei Stimmbildung und Rhetorik, ähm, haben wir das Thema Stress
632	besprochen, aber ich, soweit ich erinnere, haben wir überhaupt den körperlichen
633	Aspekten davon behandelt, ähm, also sie hat uns gelehrt, wie man körperlichen
634	Stress reduzieren kann, was ist auch natürlich ein Bestandteil davon, und ich
635	glaube, ja, ich glaube, Dolmetschstrategien sind die, die zu, zur Stressreduzierung
636	beim Dolmetschen dienen meistens, ähm, wenn man bemerkt, dass eine gute Stra-
637	terie funktioniert und dass man sie gut anwenden kann, denn wird automatisch
638	auch der Stress reduziert und, ja, man fühlt sich auch ein bisschen kognitiv entlas-
639	tet.
640	S2: Ja, ich mich nur erinnern, mit der gleichen Übung, die S1 erwähnt hat, ähm,
641	dass mit Stimmbildung oder wie das genau hieß weiß ich nicht mehr, dass ja man
642	die körperliche Seite ein bisschen gearbeitet hat, aber fand ich auch nicht, meiner
643	Meinung nach, <u>sehr</u> nützlich in meinem Fall, ähm, ich finde schon, man könnte in
644	den Dolmetschübungen schon darüber sprechen, wie man mit Stress umgehen
645	kann, damit dann wenn wir in die Kabine gehen zum Beispiel, oder beim Konse-
646	kutiv dann bespricht man das in der Übung, und wenn man dann zum Dolmetschen
647	kommt, wird das auch damit wir üben können, finde ich nicht schlecht.
648	S5: Also ich würde auch in den Dolmetschübungen über die Stressbewältigungs-
649	strategien reden, aber ich glaube, so wie die Übungen aufgebaut sind, ist es fast
650	unmöglich ein solches Thema genau zu besprechen, ich sage natürlich nicht, dass
651	man jedes Mal das besprechen muss, aber zumindest bei einer Einheit oder eine,
652	eine Hälfte von einer Einheit vielleicht, aber ja, ich glaube, die Einheiten bzw. die
653	Übungen sollten vielleicht besser aufgebaut werden, obwohl es jetzt ein neues Cur-
654	riculum gibt, aber ich glaube, es hat sich nicht so viel daran geändert.
655	I: Okay, ja, ähm, gibt es noch etwas, was ihr zum dolmetschen- dolmetschtbeding-
656	ten Stress sagen möchtet?
657	S5: Ja, ich möchte noch etwas zu dem sagen, was ich vorhin erwähnt habe, und
658	zwar ob ich im Laufe des Studiums mein Stress reduziert habe, es stimmt ja, dass
659	sich mein Stress reduziert hat, aber ich glaube, es ist nur weil in meinem Fall die

660	Modulprüfung noch nicht nah ist, also ich glaube, schon in ein paar Monaten werde
661	ich viel gestresster sein wegen der Modulprüfung, die sich immer mehr nährt und
662	ja, ich hoffe, ich kann dann auch Lösungen finden, um mit diesem Stress gut um-
663	zugehen.
664	S1: Ja, zum Thema hätte ich auch etwas hinzufügen, ich meinte, ähm, was die Mas-
665	terarbeit angeht, also wenn ich gesagt habe, dass mein Stress sich reduziert hat,
666	meinte ich nur begrenzt, ähm, was die Kurse angeht, was die Masterarbeit angeht,
667	da ist die Situation ein bisschen anders, ähm, ja und das wollte ich ins besonders
668	sagen.
669	I: Okay, dann danke für die Teilnahme, das war's und ich wünsche euch allen einen
670	schönen Abend.
671	S3: Danke I.
672	S2: Danke.
673	S5: Danke I.
674	S4: Danke.
675	S1: Danke.
676	S6: Danke.

Anhang 3 – Interviewleitfaden des Probeinterviews

Einstiegsfragen

- In welchem Semester bist du/ hast du die Modulprüfung schon bestanden/ bereitest du dich darauf? Was für eine Sprachkombination hast du?

Schlüsselfragen

Frage 1: Sind deiner Meinung nach Dolmetschstudierende Stress ausgesetzt? Wenn ja, fallen dir Beispiele für konkrete stressauslösende Situationen ein?

Unterfragen:

- Welche Konsequenzen löste Stress in vergangenen Dolmetschsituationen aus? Wie bist du damit umgegangen?

- Empfindest du einen bestimmten Dolmetschmodus (Simultan/ Konsekutiv) als mehr/ weniger stressauslösend? Warum?

Frage 2: Hast du im Laufe des Studiums einen Unterschied in Bezug auf das Stressniveau bemerken können?

Unterfragen:

- Hat sich das Stressniveau reduziert/ ist es gestiegen? Warum? Was hat dabei eine Rolle gespielt?

- Sind Stress und Coping-Strategien überhaupt ein Thema bei den LVs? Wenn ja, bei welchen LVs (wie waren sie gestaltet)?/ Wenn nein, sollten sie ein Thema sein? Welche Inhalte würdest du dich erwarten?

Frage 3: Gibt es besondere Mechanismen (z.B. Meditation) zur allgemeinen Stressreduktion, die du im Alltag einsetzest/ einsetzen möchtest?

Unterfragen:

- Hat der Einsatz dieser Mechanismen einen Einfluss auf dein dolmetschbedingtes Stressniveau? Wenn ja, was für einen?

Anhang 4 – Transkript des Probeinterviews

1	I: Also ich starte jetzt die Aufnahme...
2	B: Mhm.
3	I: Und wir fangen erst mit Anstiegs- Einstiegsfragen an.
4	B: Mhm.
5	I: Also in welchem Semester bist du und was für eine Sprachkombination hast du?
6	B: Mhm. Also ich hab gerade mein Studium abgeschlossen (I: mhm) im Master,
7	ähm, mit Konferenzdolmetschen und meine Sprachkombination war Italienisch,
8	Deutsch, Russisch.
9	I: Mhm danke.
10	B: Mhm.
11	I: Und sind deiner Meinung nach Dolmetschstudierende Stress ausgesetzt und
12	wenn ja, fallen dir Beispiele für konkrete stressauslösende Situationen ein?
13	B: Mhm. Also meiner Meinung nach schon sehr viel, ähm, und bei <u>mir</u> war zum
14	Beispiel eher, ähm, im Unterricht, wenn wir simultan gedolmetscht haben, und
15	dann wir wurden aufgenommen und dann wir haben diese Aufnahmen, ähm, alle
16	zusammen im Unterricht einfach gehört und analysiert und <u>korrigiert</u> (lacht) und
17	deswegen das war sehr stressauslösend, ähm, natürlich man kann sich auch, ähm,
18	ein bisschen daran gewöhnen, wenn man dann ein bisschen schon weitergemacht
19	hat, aber am Anfang es war schon recht mhm stressauslösend und auch bei...bei
20	Konsekutivdolmetschen einfach vor alle in der Klasse das zu machen und immer
21	Blickkontakt zu halten, das war auch sehr, also ich würd sagen am Anfang recht
22	stressig.
23	I: Mhm. Und kannst du auch über die Konsequenzen von Stress sprechen...also
24	welche Konsequenzen löste Stress in vergangenen Dolmetschsituationen aus? Und
25	wie bist du damit eingegangen...umgegangen?
26	B: Genau. Also, mhm, ich würd sagen, am <u>Anfang</u> , im ersten Jahr es war schon ein
27	großes Thema für mich, ich hab, glaub ich größtenteils wegen Stress oder wegen
28	Angstsituationen eine Prüfung nicht bestanden (I: mhm) und es war deswegen für
29	mich auch die Tatsache, dass ich das <u>deswegen</u> nicht bestanden haben, hat auch
30	dazu Stress ausgelöst, also noch mehr, und ich hab einfach versucht, dann zu ver-
31	stehen, was, ähm, was es wirklich ist, was Stress in mich in mir auslöst, und dann
32	ich habe eigentlich gedacht, dass ich so schlecht bin, dann ich hab Berufserfahrung

33	gemacht während der Uni, und das hat wirklich sehr viel geholfen, weil ich hab
34	recht schnell gemerkt, dass ich eigentlich ich nicht so schlecht war und dass in
35	einer echten Arbeitssituation, dass ich nicht so schlecht wäre, und deswegen dann
36	ich hab einfach bei den Prüfungen das besser gemacht, auch weil ich ein bisschen
37	mehr, ein bisschen selbstbewusster war (I: mhm), das hat wirklich sehr viel gehol-
38	fen. In der Uni es ist einfach so, dass, es ist quasi unvermeidlich, dass man weiß,
39	dass man korrigiert wird, und das hat nicht so viel geholfen, aber danach ein biss-
40	chen Selbstbewusstsein hat geholfen.
41	I: Und du hast schon ein Paar Stressfaktoren genannt (B: mhm) in Bezug auf die
42	Modi und, mhm, empfindest du einen bestimmten Dolmetschmodus also entweder
43	Simultan oder Konsekutiv als mehr oder weniger stressauslösend und wenn ja, wa-
44	rum?
45	B: Ja, ähm, einerseits finde ich, dass mhm natürlich Simultandolmetschen einerseits
46	stressiger ist, das heißt, es ist alles <u>schneller</u> , du hast weniger Zeit zu Denken, ähm
47	aber ich glaube, die Tatsache, dass der Dolmetscher einfach in einer Kabine ist und
48	dass mhm er nicht so oft vom Publikum gesehen wird, hilft sehr viel. Natürlich es
49	sind Situationen, wo das Publikum normalerweise ähm nicht so klein ist, also
50	schon recht groß, aber die Tatsache, dass man nicht gesehen wird, glaube ich, hilft
51	sehr viel, also für mich es ist wahrscheinlich weniger stressauslösend, simultan zu
52	dolmetschen, während konsekutiv ähm zu dolmetschen einfach vor <u>vielen</u> Perso-
53	nen oder einfach vor einem Publikum oder einfach vor nur zwei Leuten, zwei Per-
54	sonen, also konsekutiv zu dolmetschen ist für mich stressiger, weil ich weiß, ich
55	muss (...?) #00.05.00.1# auftreten, und einfach auch Blickkontakt halten, ein biss-
56	chen auf, ähm, auf wie ich sitze ähm achten, und alles ist eigentlich <u>mehr</u> stressig
57	für mich.
58	I: Okay. Und du hast schon gesagt am Anfang war es für dich ähm das Dolmet-
59	schen stressiger (B:mhm), also würdest du sagen, das Stressniveau sich reduziert
60	hat? Oder ist dieses Stressniveau gestiegen? Und was hat dabei eine Rolle ge-
61	spielt?
62	B: Mhm, also genau, ähm am Anfang es war viel stressiger, danach je mehr Berufs-
63	erfahrung ich gemacht hab, desto besser ähm konnte ich auch mit Stress umgehen,
64	weil ich glaube, wenn man arbeitet, man merkt <u>schnell</u> , dass man einfach als <u>Hilfe</u>
65	da ist, und dass ohne eine Person, die dolmetscht, es ist einfach viel schwieriger

66	(lacht), und deswegen genau es war auch Erasmus und unterschiedliche Lernmo-
67	dalitäten und wie Dolmetschen beigebracht, mir beigebracht wurde auch im Eras-
68	mus hat auch viel geholfen und, ähm, genau ein bisschen mehr Selbstvertrauen,
69	einfach generell (lacht).
70	I: Und sind deiner Meinung nach Stress und Coping-Strategien überhaupt ein
71	Thema bei den Lehrveranstaltungen? Und wenn ja, mhm, bei welchen Lehrveran-
72	staltungen? Und wenn nein, sollten sie ein Thema sein? Und welche Inhalte würde
73	du, würdest du dich erwarten?
74	B: Mhm. Also, bei mir, in meiner Erfahrung es war nicht so ein großes Thema in
75	den Lehrveranstaltungen, Coping, also ja, insgesamt wie man mit Stress umzuge-
76	hen ist oder wie man mit Stress umzugehen kann, ähm, nur in einer Lehrveranstal-
77	tungen, Lehrveranstaltung haben wir darüber geredet, wie man mit Stress, mhm,
78	Stress, schuldige, ähm, stellvertretende Traumata umzugehen kann, also zum Bei-
79	spiel, wenn, mhm vor allem beim <u>Dialogdolmetschen</u> , Community Interpreting,
80	ähm, wie man reagieren kann, wenn einfach in Notfallsituationen, in Krankenhaus
81	und so, aber eigentlich wie man wirklich damit umgeht, wenn man in der Kabine
82	ist, und vor allem <u>am Anfang</u> , wenn man nicht so sicher ist, ähm, eine sichere Stra-
83	terie zu haben oder wenn man am Anfang des Simultandolmetschens ist, deswegen
84	alles ist zu viel, man hat zu viele Inputs, es wurde nie genannt, ähm, und ja ich
85	glaube, es sollte unbedingt ein Thema sein, mhm weil einfach wir sind, glaub ich,
86	nicht so Stress ausgesetzt, also normalerweise im Alltag, und das ist wirklich ein
87	Switch, wenn dann das als Arbeit machen will, und das, und man sollte einfach
88	wissen, dass man, dass das kommt (lacht), und wie man damit umgehen kann.
89	I: Und gibt es auch Mechanismen wie zum Beispiel Meditation oder Bewegung
90	zur allgemeinen Stressreduktion, die du auch im, mhm, Alltag einsetzt oder ein-
91	setzten möchtest?
92	B: Mhm, ähm, genau, also jetzt ich mach noch nichts Konkretes (lacht), nicht jeden
93	Tag zu mindestens, aber ich hab schon versucht, ähm, nach dem ersten Jahr, als ich
94	diese Prüfung nicht bestanden konnte oder es nicht geschafft hab, einfach ein biss-
95	chen mehr drauf zu achten, wie ich das ähm überstehen kann, dieses Stress, diese
96	Stressoren und das Ganze und ich hab dann versucht, ein bisschen zu meditieren,
97	und <u>vor</u> der Prüfung, also wirklich nicht jeden Tag, es hab es nur wirklich zweimal
98	vor den Prüfungen gemacht, aber ich hab wirklich ein Unterschied gemerkt, es hat

99	wirklich <u>viel geholfen</u> , ich war viel, viel entspannter, und ich hab eine viel bessere
100	Leistung erbracht und ich hab dann die Prüfung auch bestanden (lacht), <u>diese eine</u>
101	<u>Mal</u> .
102	I: Alles klar.
103	B: Mhm.
104	I: Und das war s.
105	B: Perfekt (lacht).

Abstract (Deutsch)

Die vorliegende Masterarbeit widmet sich dem Thema Stress beim Simultan- und Konsektivdolmetschen mit besonderem Fokus auf Dolmetschstudierende. Ausgangspunkt sind folgende Forschungsfragen: Welche Stressfaktoren gibt es beim Simultan- und Konsektivdolmetschen? Wie beeinflussen diese Stressfaktoren die Dolmetschstudierenden und ihre Dolmetschleistung? Wie gehen Dolmetschstudierende mit diesen Stressfaktoren um? Im ersten Teil dieser Arbeit werden die für die Forschungsziele relevanten Begriffe erläutert und die historischen Forschungsgrundlagen zum Stresskonzept präsentiert. Anhand der Literatur und unterschiedlicher Studien werden die dolmetschabhängigen Stressfaktoren, die Stressindikatoren und die Coping-Strategien dargestellt. Darauf aufbauend wurde ein qualitatives Fokusgruppeninterview durchgeführt und mithilfe qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass Dolmetschstudierende das Dolmetschen als eine stressauslösende Tätigkeit ansehen, bei der sowohl objektive bzw. tätigkeitsabhängige als auch subjektive Stressfaktoren auftreten. Der Einfluss all dieser Stressfaktoren auf die Dolmetschleistung lässt sich durch eine erhöhte Anzahl an Grammatikfehler, langen Pausen, Verständnislücken und Hesitationslauten nachweisen. In Bezug auf den Einfluss der Stressfaktoren auf die Dolmetschstudierenden, kann sich Stress negativ auf ihr Konzentrationsniveau und Wohlbefinden auswirken. Was die Coping-Strategien betrifft, sind die Rolle der Vorbereitung und die soziale Unterstützung hervorzuheben.

Schlüsselwörter: Stress | Simultandolmetschen | Konsektivdolmetschen | Stressfaktoren | Dolmetschstudierende | Dolmetschleistung | Stressindikatoren | Coping-Strategien

Abstract (English)

This master's thesis examines stress in simultaneous and consecutive interpreting with particular focus on interpreting students. The thesis is based on the following research questions: What are the stress factors in simultaneous and consecutive interpreting? How do they influence interpreting students and their performance? How do interpreting students handle these stress factors? In the first part of this thesis the terms relevant to the aims of this thesis and the historical evolution of the concept of stress are presented. Interpreting-related stress factors, stress indicators and coping-strategies will be illustrated in light of the literature and various studies. This builds the basis for the qualitative focus group interview that was conducted and analysed using the qualitative content analysis by Mayring (2015). The findings of the interview show that interpreting students view interpreting as a stressful activity characterised both by objective and subjective stress factors. The influence of all these factors on their performance is demonstrated by presence of an increased number of grammatical errors, long pauses, comprehension gaps and hesitation markers. Concerning the influence of the stress factors on the interpreting students, stress can negatively impact their concentration level as well as their well-being. With respect to the coping-strategies, the role of preparation and social support must be highlighted.

Keywords: stress | simultaneous interpreting | consecutive interpreting | stress factors | interpreting students | interpreting performance | stress indicators | coping-strategies