

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Stress beim Dolmetschen. Eine Untersuchung von Coping-Strategien bei
Dolmetschstudierenden des ZTW

verfasst von | submitted by

Melanie Kafka BA

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

Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2026

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

UA 070 331 342

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Translation Deutsch Englisch

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Mira Kadric-Scheiber

Danksagung

Zunächst möchte ich meiner Betreuerin, Univ.-Prof. Mag. Dr. Mira Kadrić-Scheiber, herzlich für ihre Betreuung danken. Ihre fachliche Expertise, die konstruktive Kritik und ihre hilfreiche Unterstützung im gesamten Verfassungsprozess dieser Arbeit waren für mich von unschätzbarem Wert und haben mir das Verfassen dieser Arbeit erheblich erleichtert.

Außerdem möchte ich meiner Familie, meinem Freund sowie meinen Freundinnen und Freunden danken, die mich während meiner gesamten Studienzeit stets unterstützt haben und mir immer zur Seite standen, egal wie herausfordernd die Zeit war.

Danke für eure bedingungslose Unterstützung.

Zuletzt möchte ich mich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedanken, die sich die Zeit genommen haben, meinen Fragebogen auszufüllen und diese Masterarbeit damit erst möglich gemacht haben.

Inhaltsverzeichnis

1	<i>Kognitive Anforderungen des Simultandolmetschens</i>	1
1.1	Sprachverarbeitung und kognitive Modelle	2
1.2	Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis	4
1.3	Kognitive Belastung und begrenzte Ressourcen	7
2	<i>Stressoren und Belastungsfaktoren beim Simultandolmetschen</i>	11
2.1	Stressoren aus der psychologischen Perspektive.....	11
2.2	Multidimensionale Stressreaktionen	12
2.3	Persönliche Stressverstärker.....	13
2.4	Stressmodelle und ihre Relevanz für das Dolmetschen	14
2.5	Auswirkungen von Stress	18
2.5.1	Physische Folgen von Stress	18
2.5.2	Psychische Folgen von Stress	19
2.6	Stress beim Simultandolmetschen	20
2.6.1	Kognitive Überlastung und Fehleranfälligkeit	21
2.6.2	Studien zum Stresserleben beim Dolmetschen	21
2.6.3	Qualität als Indikator von Stress und Belastung	24
3	<i>Coping-Strategien beim Dolmetschen</i>	27
3.1	Coping: Begriff und grundlegende Konzepte.....	27
3.2	Bewältigungsmechanismen im Dolmetschprozess	29
3.3	Synthese der theoretischen Grundlagen	32
3.3.1	Kognitive Belastung und Stressentstehung	32
3.3.2	Stress und Coping im Dolmetschprozess	33
3.3.3	Theoretische Perspektiven auf die Forschungsfragen	34
4	<i>Coping-Strategien bei Studierenden des ZTW: Empirische Untersuchung</i>	35
4.1	Zielsetzung und Forschungsfragen	35
4.2	Forschungsdesign.....	37
4.3	Datenerhebung.....	39
4.4	Datenaufbereitung und Auswertung	41
4.5	Ergebnisse.....	44
4.5.1	Darstellung der quantitativen Ergebnisse.....	44

4.5.2	Darstellung der qualitativen Ergebnisse.....	51
4.5.3	Synthese der Ergebnisse.....	56
4.6	Diskussion der Ergebnisse.....	59
5	<i>Fazit</i>	63
	<i>Literaturverzeichnis</i>.....	67
	<i>Abbildungsverzeichnis</i>.....	71
	<i>Anhang</i>.....	72

Einleitung

Was stresst Dolmetscherinnen und Dolmetscher im Zuge einer Dolmetschung? Stress ist allgegenwärtig und tritt in allen Lebensbereichen auf. Das Dolmetschen – insbesondere das Simultandolmetschen – ist jedoch eine kognitive Höchstleistungsaktivität. Verschiedene Prozesse wie Hören, Verstehen, Speichern und Sprechen müssen gleichzeitig koordiniert werden. Aufgrund von begrenzten Ressourcen kann es im Zuge einer Dolmetschung somit schnell zu Zeitdruck oder Fehlern kommen. Aus diesem Grund lässt sich mit ziemlicher Sicherheit sagen, dass das Dolmetschen durchaus eine Tätigkeit darstellt, bei der das Auftreten von Stress keine Seltenheit ist.

Bisher lag der Fokus der Forschung in diesem Bereich in erster Linie auf professionellen Dolmetscherinnen und Dolmetschern. Das Stresserleben von Studierenden wurde bis dato hingegen nur sehr wenig untersucht. Jedoch ist wahrscheinlich genau die Gruppe der Studierenden jene, die besonders stark mit Stress konfrontiert wird – einerseits durch das bisher niedrige Maß an Erfahrung, andererseits noch zusätzlich durch Leistungs- und Bewertungsbedingungen, denen sie im Studium ausgesetzt sind. Aus diesem Grund soll der Fokus in der vorliegenden Arbeit auf Studierenden liegen. Diese Arbeit macht es sich zum Ziel, das Phänomen Stress zu erfassen sowie Strategien zur Bewältigung von Stress beim Dolmetschen zu analysieren. Genauer gesagt sollen die folgenden Forschungsfragen beantwortet werden: 1) Wie ausgeprägt ist das Stresserleben von Studierenden des Zentrums für Translationswissenschaften (ZTW) vor, während und nach einer Dolmetschung? 2) Welche Coping-Strategien nutzen Studierende beim Dolmetschen tatsächlich? Wurden diese Strategien am ZTW oder selbst erlernt? 3) Wie bewerten Studierende die Wirksamkeit der von ihnen genutzten Coping-Strategien im Hinblick auf ihre Dolmetschleistung? 4) Inwiefern erleben Studierende das Studium als Unterstützung im Umgang mit Stress und Coping-Strategien?

Diese Arbeit beginnt mit einleitenden Informationen zum Simultandolmetschen sowie den kognitiven Prozessen, die beim Simultandolmetschen ablaufen. Darüber hinaus wird mithilfe psychologischer Ansätze das Phänomen Stress erklärt, wobei die daraus resultierenden Erkenntnisse infolge auf die Translationswissenschaft übertragen werden. Im Zuge dessen wird dann mithilfe des *Effort Models* von Gile (2009) der Stress beim Simultandolmetschen beleuchtet. Die darauffolgende empirische Untersuchung basiert auf einer Online-Befragung von Studierenden am ZTW mit Dolmetschschwerpunkt. Damit sollen die Studierenden hinsichtlich ihres subjektiven Stresserlebens beim Dolmetschen befragt werden, und auch ihre

Nutzung von Coping-Strategien soll so erfasst werden. Die Ergebnisse dieser Befragung sollen einerseits dazu dienen, die oben genannten Forschungsfragen zu beantworten, sollen aber auch Erkenntnisse für den Ausbildungskontext liefern. Genauer gesagt sollen die Ergebnisse aufzeigen, welche Strategien zur Stressbewältigung von Studierenden in der Praxis genutzt aber auch als hilfreich empfunden werden. So könnten diese Strategien zukünftig gezielt in die Ausbildung für Dolmetscherinnen und Dolmetscher integriert werden.¹

¹ Teile der Textüberarbeitung und sprachlichen Optimierung wurden unter Nutzung des KI-gestützten Assistenzsystems Microsoft Copilot vorgenommen. Inhaltliche Entscheidungen, wissenschaftliche Argumentation und finale Formulierungen wurden von der Autorin getroffen und verfasst.

1 Kognitive Anforderungen des Simultandolmetschens

Dolmetschen gilt als eine herausfordernde Tätigkeit. Beim Dolmetschen wird ein Text, der meist einmalig und mündlich vorgetragen wird, beinahe gleichzeitig aus einer Ausgangssprache in eine Zielsprache übertragen. Es gibt viele verschiedene Modi des Dolmetschens. Prinzipiell kann man aber zwischen zwei großen Arten des Dolmetschens unterscheiden, nämlich dem Konsekutivdolmetschen und der wahrscheinlich bekanntesten Form des Dolmetschens: dem Simultandolmetschen. Beim Simultandolmetschen erfolgen das Verstehen und die Verarbeitung des Ausgangstextes sowie die Wiedergabe des Zieltextes nahezu gleichzeitig. Das bedeutet in der Praxis, dass die dolmetschende Person einen Text in einer Ausgangssprache A hört, den Text analysiert und verarbeitet und parallel zur laufenden Rede, in einer Zielsprache B wiedergibt. Pöchhacker (2004) definiert das Simultandolmetschen als eine Form der Translation, die auf der Basis einer einmaligen mündlichen Äußerung stattfindet und mit minimaler Zeitverzögerung in eine andere Sprache übertragen wird. Aktuelle Forschungsbeiträge bestätigen diese Beschreibung und betonen die hohe kognitive Belastung, die durch parallel ablaufende Verarbeitungsprozesse entsteht (Seeber & Keller 2020).

Der entscheidende Unterschied zum Konsekutivdolmetschen liegt laut Pöchhacker (2004) im zeitlichen Verhältnis zwischen dem Verstehen des Ausgangstextes und der Produktion des Zieltextes. Der Prozess der Produktion, also der Wiedergabe des Zieltextes, erfolgt also erst nach der Aufnahme des Ausgangstextes. Die beiden Prozesse überlappen also im Zuge des Konsekutivdolmetschens nicht (Pöchhacker 2004). Allgemein gesprochen lässt sich also sagen, dass vor allem das Simultandolmetschen eine sehr komplexe, mental fordernde Tätigkeit darstellt. Dieser Unterschied könnte ein zentraler Faktor dafür sein, warum insbesondere das Simultandolmetschen eine solch stressige Tätigkeit sein kann.

Auch laut Gile (2009) beruht das Simultandolmetschen auf hochkomplexen kognitiven Prozessen, die parallel ablaufen. Mithilfe seines Effort Modells (Kapazitätenmodell) beschreibt er die einzelnen Komponenten und deren Dynamiken und erklärt so, warum das Simultandolmetschen eine so komplexe Tätigkeit ist. Aktuellere Publikationen greifen Giles Modell auf und erweitern es um multimodale Belastungsfaktoren, etwa durch visuelle und auditive Interferenzen (Seeber & Keller 2020).

Das Dolmetschen kann neben den beiden Hauptmodi, dem Simultan- und dem Konsekutivdolmetschen, noch in weitere Formen unterteilt werden, die sich durch situative oder technische Faktoren abgrenzen, wie beispielsweise das Flüsterdolmetschen oder das Vom-Blatt-Dolmetschen. Diese weiteren Formen werden jedoch nur am Rande erwähnt, da sie für die vorliegende Arbeit nicht von zentraler Relevanz sind.

1.1 Sprachverarbeitung und kognitive Modelle

Kognitive Prozesse, die während des Simultandolmetschens im menschlichen Gehirn ablaufen, spielen eine essenzielle Rolle in der Dolmetschforschung. Klarerweise sind diese mentalen Prozesse auch für die Stressforschung beim Dolmetschen enorm wichtig. Sie dienen dazu, einen besseren Einblick in die Abläufe, Strategien und noch viele weitere Aspekte während des Dolmetschens zu geben.

Mit der zunehmenden Akademisierung der Translationswissenschaft begann sich die Dolmetschwissenschaft erstmals in einem größeren Ausmaß zu entwickeln. Diese erste große Entwicklungsphase wurde später als das Paradigma der Pariser Schule oder IT-Paradigma (interpretive theory) bezeichnet (Pöchhacker 2004: 68ff.).

Die zentrale Überlegung dieser Phase war die Annahme, dass Translation keine Transkodierung zwischen zwei Sprachen, sondern vielmehr eine Übertragung des Sinns von einer Sprache in eine zweite ist. In den achtziger Jahren wurde die Pariser Schule dann erstmals in Frage gestellt: Einige Forschende aus dem Dolmetschbereich wie etwa Moser-Mercer oder Stenzl forderten eine Neuorientierung der Dolmetschforschung und begründeten ihre Skepsis gegenüber der Pariser Schule damit, dass diese in erster Linie subjektiv und präskriptiv forschte. Im Gegensatz dazu forderten sie eine deskriptive, empirische Methode zur Forschung in der Dolmetschwissenschaft. Diese Neuorientierung wurde als CP-Paradigma (cognitive processing) bekannt und wird immer noch in Verbindung mit der Konferenz von Triest im Jahre 1986 gesehen. Diese steht ebenfalls für eine große Wende in der Dolmetschforschung (Pöchhacker 2004: 37f.). Im Zuge des CP-Paradigmas rückte erstmals auch die kognitive Verarbeitung in den Mittelpunkt, und damit wurden auch Fehlleistungen beim Dolmetschen erstmals untersucht. Infolge wurden experimentelle Forschungsmethoden immer wichtiger und auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit wurde erstmals ins Visier genommen. Besonderer Fokus wurde letztlich jedoch auch auf die mentalen Prozesse beim Simultandolmetschen gelegt. Ziel war es, diese mithilfe von Modellen darzustellen.

Das erste Modell, das auf psychologischen Grundlagen beruhte, wurde von Gerver (1975) entwickelt. Mithilfe eines komplexen Flussdiagramms stellte er alle kognitiven Prozesse, die während des Simultandolmetschens ablaufen, dar. Die meisten dieser Prozesse finden gleichzeitig statt, einige wenige auch hintereinander. Sie wurden in die folgenden Bereiche aufgeteilt: Input, Arbeitsgedächtnis, Enkodierung/Dekodierung und Output. Manche Aspekte empfand Gerver als besonders wichtig, wie zum Beispiel die geteilte Aufmerksamkeit und Kontrollmechanismen. Diese seien besonders essenziell für Korrekturen am Zieltext. Es ist zu betonen, dass Gerver lediglich psychologische, jedoch keine sprachlichen Aspekte in sein Modell miteinbezieht.

Moser-Mercer entwickelte wenig später ein weiteres Modell. Neben psycholinguistischen Aspekten wurden auch Gervers Annahmen herangezogen. In einem Diagramm, das auch die zeitliche Abfolge miteinbezieht, stellte auch Moser-Mercer (1978) eine Input-Phase, Verbindungen zum Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie verschiedene Kontrollmechanismen dar. Für Moser-Mercer waren die zentralen Aspekte vor allem Kontextwissen und Allgemeinwissen. Besonders unterstrichen werden auch bottom-up- und top-down-Prozesse, also Prozesse, die durch den Input entstehen, und Prozesse, die durch die Verbindung von neuen Informationen mit bereits vorhandenem Wissen entstehen. Diese Prozesse finden die ganze Dolmetschung hindurch statt und ziehen sich durch jeden Handlungsschritt. Eine besondere Komponente, die bei Gerver noch nicht vorkam, ist der Kontrollschritt. Dieser wird *prediction possible* genannt und stellt die ‚Prognosen‘ dar. Je mehr Hintergrund- beziehungsweise Allgemeinwissen eine Dolmetscherin / ein Dolmetscher besitzt, desto sicherer und erfolgreicher kann eine Aussage prognostiziert werden. Dieser Schritt erleichtert das Dolmetschen deutlich, da dadurch die Verarbeitungskapazität weniger stark belastet wird, was die gesamte Dolmetschung erleichtern kann. Außerdem spielt auch das Ausmaß von Redundanz in einem Text hierfür eine große Rolle (Moser-Mercer 1978).

Anhand der bereits vorgestellten Modelle wird deutlich, dass die Antizipation eine wesentliche Rolle in den kognitiven Prozessen beim Simultandolmetschen spielt. Es gibt einige Autorinnen und Autoren, die sich mit der Definition und auch der Rolle der Antizipation im Dolmetschprozess auseinandersetzen.

Gile (2009) analysierte beispielsweise den Aufbau und die Funktion von Sätzen in japanischer Sprache, die einen prognostizierbaren Ausgang aufwiesen. Zum Vergleich inkludierte er auch europäische Sprachen in seine Beobachtung. Eine zentrale Erkenntnis war, dass prognostizierbare Satzenden vor allem im Japanischen sehr häufig zu finden sind. Im Deutschen treten solche Sätze auch häufig auf, jedoch ist die erleichterte Antizipation hier eher

auf zusammengesetzte Verbalkonstruktionen zurückzuführen. Im Vergleich dazu sind Sätze mit prognostizierbarem Ausgang im Englischen sehr selten zu finden.

Auch Kirchhoff (2002) beschäftigte sich mit der Antizipation, vor allem damit, wovon dessen Erfolg abhängt. Kirchhoff kommt zu der Erkenntnis, dass die Richtigkeit einer Antizipation mit der Erfahrung der Dolmetscherin / des Dolmetschers einhergeht. Bereits erfahrene Dolmetscherinnen und Dolmetscher könnten demnach mit einer größeren Sicherheit Prognosen über den Zieltext aufstellen. Ebenfalls wird betont, dass auch die Auseinandersetzung mit dem Ausgangstext einen wertvollen Beitrag für den Erfolg der Prognosen leistet. Entscheidend sind laut Kirchhoff also in erster Linie Erfahrung im Dolmetschen und die Vorbereitung.

Laut Lederer (2002) ist die Antizipation kein Phänomen, das alleine beim Simultandolmetschen auftritt, sondern vielmehr ein alltäglicher Sachverhalt und ein Teil des täglichen Sprachgebrauchs. Beim Simultandolmetschen unterscheidet Lederer zwischen zwei Arten der Antizipation: Prognosen aufgrund einer sinnbezogenen Erwartung und Prognosen, die auf einer sprachbezogenen Erwartung basieren. Bei der sinnbezogenen Antizipation werden Elemente aus dem Ausgangstext mit Gedächtnisinhalten verknüpft. So bildet die Dolmetscherin / der Dolmetscher eine Prognose über die Intention des Ausgangstexts. Bei der sprachbezogenen Erwartung kommt es zu einer Prognose von Wörtern, die oftmals gemeinsam auftreten. Als Beispiel nennt Lederer den englischen Ausdruck *important role*, im Französischen *rôle important* (Lederer 2002: 138f.).

1.2 Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis

Das Simultandolmetschen ist eine besonders große Anforderung für die Aufmerksamkeit sowie das Arbeitsgedächtnis. Dolmetscherinnen und Dolmetscher koordinieren verschiedene Aufgaben gleichzeitig: anfangen beim Hören, Verstehen und Analysieren eines Ausgangstexts, über die Speicherung bis hin zur Produktion des Zieltexts. Die Prozesse, die hierfür nötig sind, laufen daher parallel ab und fordern so eine kontinuierliche Steuerung der Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit wird jedoch dabei nicht nur auf den Ausgangstext gerichtet, wie man vielleicht zunächst denken würde, sondern auf mehrere unterschiedliche Reize. Beispielsweise können mögliche Störgeräusche schnell ein hohes Maß an Aufmerksamkeit der Dolmetscherin / des Dolmetschers erfordern. Diese geteilte Aufmerksamkeit ist einer von mehreren Gründen, warum das Dolmetschen eine kognitiv

fordernde und belastende Tätigkeit darstellen kann. Studien zeigen, dass Dolmetscherinnen und Dolmetscher im Zuge dessen oftmals die besondere Fähigkeit der sogenannten ‚selektiven Aufmerksamkeitszuweisung‘ entwickeln. Auf diese Weise können Informationen und Reize, die für die Dolmetscherin / den Dolmetscher im Moment nicht wichtig sind, ausgeblendet werden. Gleichzeitig kann es so vereinfacht werden, sich stärker auf die relevanten Inhalte zu fokussieren (D’Amico-Wolff 2024). Das Konzept der Aufmerksamkeit steht in direkter Verbindung zu den Theorien der Informationsverarbeitung aus der Psychologie. Atkinson und Shiffrin (1968) wiesen bereits Ende der 60er Jahre darauf hin, dass es in einigen Situationen eine Notwendigkeit gibt, den Zustand einer ‚fokussierten‘, gezielten Aufmerksamkeit zu erreichen. Grund dafür sei die natürliche beschränkte Informationskapazität, das sensorische Gedächtnis, sowie die Arbeitsweise des Arbeitsgedächtnisses des Menschen. In Situationen, in denen man einer großen Anzahl an Reizen ausgesetzt ist, müsse man relevante Reize für eine mögliche Weiterverarbeitung in den Arbeitsspeicher leiten, da die übrigen Reize nur für eine sehr kurze Zeit im sensorischen Gedächtnis gespeichert werden können (Atkinson & Shiffrin 1968). Für die Situation nicht relevante Reize können auf diese Weise auch gezielt abgewiesen werden, um eine mögliche Ablenkung zu verhindern. Dies geschieht beim Dolmetschen meistens automatisch, wobei erfahrene Dolmetscherinnen und Dolmetscher mit der Zeit lernen, zwischen relevanten und irrelevanten Informationen und Reizen zu unterscheiden. Neuere Studien zeigen, dass diese Aufmerksamkeitssteuerung beim Dolmetschen hochgradig trainierbar ist und sich mit zunehmender Erfahrung deutlich verbessert (D’Amico-Wolff 2024).

Für die Forschung zur selektiven Aufmerksamkeit beim Simultandolmetschen spielen vor allem Eye-Tracking-Messungen eine besondere Rolle, denn damit kann die Untersuchung der visuellen Aufmerksamkeit während des Dolmetschens ermöglicht werden. In einer experimentellen Studie untersuchten Seeber, Keller und Hervais-Adelmann (2020) beispielsweise die Augenbewegungen von professionellen Dolmetscherinnen und Dolmetschern während einer Simultandolmetschung. Dabei wurde das Transkript während des Dolmetschens auf einem Bildschirm gezeigt. So sollte erforscht werden, wie sich der visuelle Stimulus (das Transkript der Dolmetschung) auf die Dolmetscherinnen und Dolmetscher auswirkt. Etwas, das im Zuge der Forschung festgestellt werden konnte, war, dass der visuelle Input nie bevorzugt verwendet wurde. Der auditive Input, also der gesprochene Text, wurde demnach als Input für die Dolmetschung bevorzugt. Seeber, Keller und Hervais-Adelmann nennen dieses Phänomen einen „visual lag“. Der Text auf dem Bildschirm wurde in erster Linie zur Unterstützung der Textproduktion in der Zielsprache genutzt, vor allem für das Wiedergeben von Namen oder Zahlen.

Atkinson und Shiffrin (1968) waren es, die zum ersten Mal von drei verschiedenen Speichern, die sich durch die Speicherdauer voneinander unterscheiden, ausgingen: dem sensorischen Gedächtnis, dem Kurzzeitgedächtnis und dem Langzeitgedächtnis. Das Arbeitsgedächtnis wurde in diesem Modell noch mit dem Kurzzeitgedächtnis gleichgesetzt und konnte zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiter erklärt werden. Mit der Zeit wurde das Arbeitsgedächtnis dann als ein eigener Speicher angesehen.

Das Arbeitsgedächtnis ist eine der wichtigsten kognitiven Ressourcen beim Simultandolmetschen. Mithilfe des Arbeitsgedächtnisses kann die Dolmetscherin / der Dolmetscher Informationen kurzfristig speichern und verarbeiten, bis diese Informationen infolge weiter in die Zielsprache verarbeitet werden. Im Gegensatz zum Langzeitgedächtnis ist das Arbeitsgedächtnis stark begrenzt, sowohl hinsichtlich der Kapazität als auch der Dauer der Speicherung.

Laut Baddeley (2003) geht das Konzept des Arbeitsgedächtnisses davon aus, dass es sich bei dieser Art des Gedächtnisses um ein System handelt, das Informationen über einen gewissen Zeitraum speichern kann. Dieses System lässt sich in mehrere Komponenten teilen. Zum einen gibt es die sogenannte „phonologische Schleife“, welche für die kurzzeitige Speicherung und Verarbeitung sprachlicher Informationen genutzt wird. Außerdem dient sie zur Übertragung der sprachlichen Inhalte in das Langzeitgedächtnis. Des Weiteren spricht Baddeley von einem „visuell-räumlichen Notizblock“. Diese Komponente beschäftigt sich mit visuellen Eindrücken, also beispielsweise Bildern, Farben, Orten oder Formen. Eine weitere Komponente des Arbeitsgedächtnisses ist die „zentrale Exekutive“. Diese Komponente koordiniert die anderen Subkomponenten und steuert gleichzeitig die Aufmerksamkeit. Erst um die Jahrtausendwende ergänzte Baddeley eine vierte Komponente, den „Episodischen Puffer“. Dieser ist dafür zuständig, die Informationen zu verknüpfen, um „Episoden“ zu bilden. Die Verknüpfung der Informationen ermöglicht es, verschiedene Informationen zu kohärenten Szenen zu verbinden, was wiederum das Merken der Informationen erleichtern kann (Baddeley 2003).

Für das Simultandolmetschen ist vor allem die phonologische Schleife relevant, da beim Dolmetschen logischerweise in erster Linie sprachlicher Input aufgenommen und verarbeitet werden muss. In einem Dolmetschprozess bedeutet dies, dass einzelne Sinnabschnitte ins Arbeitsgedächtnis aufgenommen und dort festgehalten werden, während parallel die Produktion des Abschnittes in der Zielsprache läuft. Die übergeordnete Komponente der zentralen Exekutive koordiniert währenddessen permanent die Aufnahme, Speicherung und

Produktion. Vor allem Faktoren wie eine hohe Sprechgeschwindigkeit oder fachliche Termini können dazu führen, dass die Kapazität schnell überlastet wird.

Empirische Studien zeigen, dass Dolmetscherinnen und Dolmetscher im Laufe ihrer Dolmetschkarriere Strategien entwickeln, um das Arbeitsgedächtnis zu entlasten. Kaufmann (2012) untersuchte, wie sich der Umgang mit einer solchen Überlastung zwischen Dolmetsch-Studierenden, die sich noch am Anfang des Studiums befinden und jenen, die bereits fortgeschrittener im Studium sind, unterscheidet. Dabei konnte man erkennen, dass die Dolmetscherinnen und Dolmetscher mit mehr Erfahrung bei einer Überlastung des Arbeitsgedächtnisses, verschiedene Wege hatten, um dem entgegenzuwirken und die Kapazität des Gedächtnisses effizient zu nutzen. Ein Beispiel für eine solche Strategie wäre das „Chunking“, also die Zusammenfassung des Gesagten in Informationseinheiten, oder auch das Vereinfachen des Texts (Kaufmann 2012). Diese Strategien werden im Verlauf dieser Arbeit im Kapitel zu den Coping-Strategien noch näher untersucht.

Damit wird deutlich, dass das Arbeitsgedächtnis nicht allein ein theoretisches, psychologisches System ist, sondern vielmehr als praktischer Schlüssel für das Verstehen der Belastung beim Simultandolmetschen gesehen werden kann.

1.3 Kognitive Belastung und begrenzte Ressourcen

Da das Arbeitsgedächtnis beim Dolmetschen schnell überlastet werden kann und begrenzte mentale Ressourcen eine Dolmetschung beeinflussen können, beschäftigte sich Daniel Gile gezielt mit der kognitiven Belastung (Cognitive Load) beim Dolmetschen.

Der Begriff der kognitiven Belastung (Cognitive Load) beschreibt das Zusammenspiel aller mentalen Anforderungen, die auf das Arbeitsgedächtnis wirken. Aufgrund von begrenzten Kapazitäten beim Dolmetschen führen mehrere parallel ablaufende Prozesse schnell zu einer erhöhten Belastung. Je mehr Ressourcen für einen der Prozesse, zum Beispiel für das Verstehen des Ausgangstexts, benötigt werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die restlichen verfügbaren Kapazitäten für die anderen Prozesse nicht ausreichend sind. Dies führt dazu, dass die begrenzten Kapazitäten überschritten werden, was Stress auslösen kann.

Das Kapazitätenmodell (Effort-Model) von Gile legt ein solches Cognitive-Load-Konzept auf den Dolmetschprozess um und dient daher als theoretische Grundlage, um die kognitiven Abläufe beim Simultandolmetschen genauer zu untersuchen und die Verbindung zur späteren Stressentstehung herzustellen. Das Modell wurde geschaffen, um beispielsweise

Fehler oder Auslassungen bei professionellen Dolmetscherinnen und Dolmetschern zu prüfen und Ursachen für diese zu finden. Die Entwicklung des Effort-Modells basierte auf zwei zentralen Annahmen: Beim Dolmetschen benötigt man mentale Ressourcen, die der Dolmetscherin / dem Dolmetscher nur begrenzt zur Verfügung stehen. Außerdem werden diese mentalen Ressourcen beim Dolmetschen nahezu vollständig beansprucht, beziehungsweise erfordert die Dolmetschung in manchen Fällen sogar mehr als die verfügbaren Ressourcen. Das kann zu Fehlern oder Auslassungen in der Dolmetschung führen.

Durch zahlreiche und aufwendige Analysen erkannte Gile, dass Mängel beim Dolmetschen auf viele verschiedene Gründe zurückzuführen sein können. Beispiele für solche Gründe wären etwa schlecht verständliche Akzente, eine schlechte Audioqualität oder technische Termini. Mithilfe des Effort-Modells unterteilte Gile die kognitiven Kapazitäten beim Dolmetschen in drei Bereiche oder auch „Efforts“ (Gile 1997: 201):

- Listening and Analysis Effort (L) – die Hörverständnis- und Analyse-Kapazität: In diesen Bereich fallen alle Arten von kognitiven Leistungen, die auf das Verständnis des Ausgangstexts zurückzuführen sind.
- Production Effort (P) – die Produktions-Kapazität: In diesem Bereich geht es um die Produktion der Dolmetschung, also der Produktion des Textes in der Zielsprache.
- Memory Effort (M) – die Gedächtnis-Kapazität: Dieser Bereich befasst sich mit der Speicherung der aufgenommenen Informationen im Kurzzeitgedächtnis und mit der späteren Wiedergabe in der Zielsprache.

Laut Gile werden beim Simultandolmetschen alle drei dieser Phasen (L), (P) und (M) durchlaufen. Zu diesen Hauptkomponenten kommt noch eine Koordinationskapazität – Coordination Effort (C) (Gile 2009: 167f.). Für eine fehlerfreie Dolmetschung benötigt die Dolmetscherin / der Dolmetscher gewisse Ressourcen, um die Kapazitäten zu erfüllen. Im Falle eines Mangels an vorhandener Kapazität kommt es zu einer Überforderung. Solche Überforderungen können sich schnell entwickeln und eine stressige Situation für die betroffene Person auslösen. Mittels einer relativ simplen Gleichung drückt Gile das Vorkommen dieser Kapazitäten in einer Dolmetschung aus: $I = L + P + M + C$, wobei I für das Dolmetschen (Interpreting) steht. Obwohl das Pluszeichen in dieser Gleichung im additiven Sinne interpretiert werden könnte, soll es vielmehr ein Zusammenspiel ausdrücken. Eine erfolgreiche Dolmetschung ist folglich nur dann möglich, wenn ein Gleichgewicht zwischen den Kapazitäten herrscht. Von dieser Grundformel ausgehend lässt sich sagen, dass der Grund für

Fehler und Auslassungen beim Dolmetschen nicht nur mangelndes Wissen sein kann, sondern in erster Linie auch mentale Überforderung. Diese Überforderung tritt häufig infolge einer falschen Koordinierung der Kapazitäten auf.

Ein Beispiel für eine solche Situation wäre die Dolmetschung einer Rede, die in einem wenig verständlichen oder unbekannten Akzent wiedergegeben wird. Unter erschwerten Bedingungen beim Verständnis des Ausgangstexts muss die Dolmetscherin / der Dolmetscher den Fokus eher auf die Hörverständnis- und Analyse-Kapazität legen. Darunter können jedoch die beiden anderen Kapazitäten leiden: Die Wiedergabe in die Zielsprache wird weniger idiomatisch oder klar formuliert, die Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis sind weniger gut abrufbar, oder die Sprechpausen werden größer. Eine Überforderung der kognitiven Kapazitäten tritt ein. Die Dolmetscherin / der Dolmetscher erlebt Stress. Aktuellere Untersuchungen bestätigen diese Annahmen und zeigen, dass Cognitive Load ein zentraler Prädiktor für Fehleranfälligkeit und Stress ist. Bóna (2019) konnte etwa nachweisen, dass schnellere Sprechgeschwindigkeiten zu einer signifikanten Erhöhung der kognitiven Belastung und infolge zu mehr Auslassungen im Zielttext führen. Seeber (2021) ergänzt dies durch ein multimodales Modell, das zeigt, dass nicht nur sprachliche, sondern auch visuelle und auditive Reize zeitgleich dieselben kognitiven Ressourcen beanspruchen und damit die Gesamtbelastung erhöhen.

Anhand dieser Erkenntnisse entwickelte Gile (1997) Strategien für Dolmetscherinnen und Dolmetscher. Diese sollen helfen, solche Probleme zu verbessern oder sogar zu vermeiden. Diese prozessbezogenen Strategien setzen also eine Ebene vor den psychologischen Coping-Mechanismen an. Trotz einer gezielten Anwendung von Giles Strategien kann es immer noch zu stressigen Situationen kommen. Das Ausmaß des Stresses kann jedoch gemindert werden. Gile setzt seinen Fokus unter anderem auf eine ausreichende Vorbereitungsphase. Eine gute Vorbereitung auf das bevorstehende Thema kann sowohl die Gedächtnis- als auch die Produktionskapazität entlasten. Der Kapazitätsbedarf für die Komponenten L und P aus der Formel wird daher gemindert. Außerdem kann dies der Dolmetscherin / dem Dolmetscher dadurch auch das Antizipieren erleichtern (Gile 1997: 207-210). Abgesehen von einer guten Vorbereitung ist auch das Üben von zentraler Bedeutung, insbesondere das Einüben von Prozessen. Auf diese Weise lassen sich beim Dolmetschen Automatisierungen entwickeln. Gile (2009) formuliert die Bedeutung des Übens folgendermaßen: „Practice will help automate whatever component process can be automated [...]“ (Gile 2009: 192). Auch das gezielte Gestalten und Nutzen von Time-lags, also längeres Abwarten und das Unterteilen in

Sinnabschnitte, kann eine Entlastung mit sich bringen. Diese Entlastung entsteht durch ein Gleichgewicht zwischen den Kapazitäten P und M.

Jede Art von Überlastung erzeugt also ein Ungleichgewicht im System und kann somit die Grundlage für Stress sein. Um zu verstehen, wie diese Belastung im Körper verarbeitet wird, wurden in der Psychologie diverse Stressmodelle entwickelt. Im zweiten Kapitel folgen daher die psychologischen Grundlagen zum Thema Stress sowie die Bedeutung von Stress beim Dolmetschen.

2 Stressoren und Belastungsfaktoren beim Simultandolmetschen

Noch vor etwa 100 Jahren kannte kaum jemand das Wort „Stress“. Einzig und allein in der Materialwissenschaft nutzte man den Begriff, um auf Festkörper einwirkende Kräfte zu beschreiben. Erst in den 1940er Jahren etablierte Hans Selye, ein österreichisch-kanadischer Arzt, den Begriff im Bereich der Medizin. Dieser sollte dazu dienen, jegliche Art von Belastung auf lebende Körper zu beschreiben (Kaluza 2007).

Heute kennen wir Stress aus allen Bereichen unseres Lebens. Aus gutem Grund behauptet Selye, der heute als einer der wichtigsten Begründer der Stressforschung angesehen wird: „Complete freedom from stress is death“ (Selye 1974: 20). Stress ist also allgegenwärtig und das, solange wir leben. Ein Leben ohne Stress scheint unmöglich.

Jede Person versteht unter dem Wort „Stress“ etwas anderes. Außerdem fühlt sich Stress für jede Person unterschiedlich an. Genau das macht es so schwierig, Stress zu definieren, obwohl das Wort aus dem täglichen Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken ist. Um Stress besser zu verstehen, lässt er sich jedoch zunächst in drei Teile teilen. Als Erstes gibt es die Stressauslöser, also die Bedingungen und Anforderungen von außen, durch die Stress entsteht. Diese werden auch Stressoren genannt. Beim zweiten Teil geht es darum, was diese Stressoren bewirken, beziehungsweise, wie Körper und Psyche auf diese antworten. Das sind die sogenannten Stressreaktionen. Die dritte Komponente des Stresses sind die persönlichen Stressverstärker. Dabei geht es um die Motive und Einstellungen, die einen Menschen prägen. Diese beeinflussen, wie man den Stress wahrnimmt und mit diesem umgeht (Kaluza 2007).

2.1 Stressoren aus der psychologischen Perspektive

Nahezu alles kann Stress auslösen. Stressoren sind externe, belastende Faktoren oder Bedingungen. Sie können aus unterschiedlichen Gründen entstehen. Beispielsweise gibt es *physikalische Bedingungen*. Dazu zählen etwa Kälte, Hitze oder Lärm. Dann gibt es *körperliche Bedingungen*, wie Verletzungen, Schmerzen, Hunger oder Durst. Auch *mentale Stressoren* beziehungsweise *Leistungsbedingungen* sind allseits bekannt. Meistens treten diese in Verbindung mit Anforderungen auf – von Leistungsanforderungen bis hin zu zwischenmenschlichen Anforderungen. Prüfungen, ungelöste Konflikte, Zeitdruck – all das kann Stress auslösen. Doch nicht jede Anforderung hat automatisch eine körperliche oder seelische Stressreaktion zur Folge. Den entscheidenden Unterschied macht hier die eigene,

subjektive Einschätzung der Situation: Kann ich diese Anforderung bewältigen? Sobald man dem Gedanken verfällt, man würde die Situation nicht bewältigen können, kommt es zu Stressempfinden. Besonders ist hierbei, dass es letztendlich nicht relevant ist, ob die eigene Einschätzung der Wirklichkeit entspricht oder ob man die eigenen Fähigkeiten lediglich unterschätzt. Sobald ein solcher negativer Gedanke aufkommt, ist das Grundgerüst für Stress gebaut. Entscheidend dafür, wie stressig eine Situation angesehen wird, ist also nicht die objektive Bedrohung oder Schwierigkeit der Aufgabe, sondern wie bedrohlich die Anforderung subjektiv scheint (Kaluza 2007).

Während Stressoren darauf hinweisen, was Stress auslöst, erklären Stressreaktionen, wie der Körper auf diese Stressoren antwortet.

2.2 Multidimensionale Stressreaktionen

Stressreaktionen äußern sich im menschlichen Körper multidimensional, also auf unterschiedlichen Ebenen. Auf die Reaktion mit einem Stressor reagiert der Mensch als Ganzes: mit Muskeln, Gefühlen und Gedanken. Kaluza (2018) definiert die Stressreaktion folgendermaßen: „Der Begriff der Stressreaktion bezeichnet zusammenfassend alle Prozesse, die aufseiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden. Diese Antworten können auf der körperlichen, auf der behavioralen und auf der kognitiv-emotionalen Ebene ablaufen“ (Kaluza 2018: 16).

Auf der körperlichen Ebene bewirkt Stress eine Mobilisierung der körperlichen Energie. Die Äußerung dieser Energiemobilisierung ist beispielsweise durch einen erhöhten Herzschlag, angespannte Muskeln oder eine schnellere Atmung spürbar. Diese Reaktion verhilft dem Körper in kurzer Zeit zu Handlungsbereitschaft. Dieser Zustand ist per se nicht schlecht. Sollte diese Reaktion jedoch über einen längeren Zeitraum auftreten, so führt dies zu einem Erschöpfungszustand, der sich wiederum negativ auf die Gesundheit auswirken kann (Kaluza 2007). Oftmals kann man dieses Phänomen an sich selbst beobachten: Viele Menschen werden kränklich, nachdem sie mehrere Tage hintereinander unter Stress leiden. Bei Studierenden beispielsweise ist dies oft während oder nach einer Prüfungsphase der Fall. Sie fühlen sich erschöpft und gestresst und erleben Symptome wie zum Beispiel Kopfschmerzen.

Eine weitere Ebene der Stressreaktion ist das sogenannte „offene Verhalten“, auch die *behaviorale Ebene*. Diese beinhaltet die Reaktionen, die von außen durch andere Personen beobachtbar sind. Das können Dinge sein, die die betroffene Person tut oder sagt. Menschliches

Verhalten, das als Reaktion auf Stress häufig vorkommt, wäre zum Beispiel eine unruhige Motorik. Dies könnte beispielsweise das Spielen mit der Kleidung oder das Wackeln mit den Füßen sein. Eine andere sehr häufig auftretende Reaktion sind Verhaltensweisen mit betäubender Wirkung, also vermehrtes Rauchen, Trinken von Alkohol oder die Einnahme von Medikamenten oder Rauschmitteln (Kaluza 2007).

Bei der *kognitiv-emotionalen Ebene* geht es um nach außen hin verstecktes Verhalten, also Verhalten, das für außenstehende, nicht betroffene Personen nicht direkt wahrnehmbar ist. Dies beinhaltet in erster Linie die Gedanken und Gefühle der betroffenen Person. Weit verbreitete Stressreaktionen aus dem kognitiv-emotionalen Bereich sind beispielsweise Gefühle der Unzufriedenheit oder Nervosität, Vorwürfe gegen sich selbst, Schuldgefühle, Denkblockaden oder Konzentrationsmängel. Oft gibt es ein Zusammenspiel aus den körperlichen, den verhaltensmäßigen und den kognitiv-emotionalen Stressreaktionen. Dies kann sich sowohl positiv als auch negativ äußern. Einerseits können sich die verschiedenen Ebenen wechselseitig verstärken, wodurch man sich immer weiter in den Stress reinsteigert. Andererseits kann man durch gezielte Maßnahmen auf einer der Ebenen auch eine Milderung der Stressreaktion auf einer anderen Ebene bewirken. Beispielsweise lassen sich durch Entspannungsübungen oder positiven Selbstzuspruch, also Maßnahmen auf der kognitiv-emotionalen Ebene, auch körperliche Stressreaktionen verringern (Kaluza 2007).

Stressreaktionen sind bei jedem Menschen unterschiedlich, da auch persönliche Faktoren eine große Rolle dabei spielen können, Stress zu verstärken oder zu mildern.

2.3 Persönliche Stressverstärker

Jede Person reagiert auf unterschiedliche Situationen mit Stress und jede Person reagiert auf eine stressige Situation unterschiedlich. Grund dafür sind die sogenannten persönlichen Stressverstärker. Persönliche Stressverstärker setzen sich aus den individuellen Motiven und Bewertungen zusammen und können Stressreaktionen auslösen oder verstärken. Im täglichen Leben lässt sich bereits beobachten, wie unterschiedlich Menschen reagieren, wenn sie mit derselben Stresssituation konfrontiert werden. Eine solche Situation könnte das Bestehen einer Prüfung oder das Verlieren des Haustürschlüssels sein. Was eine Person aufwühlt und vollkommen aus der Ruhe bringt, ist einer anderen Person nahezu gleichgültig. Persönliche Stressverstärker, die häufig vorkommen, sind etwa Perfektionismus, Ungeduld oder das Bestreben, es allen recht machen zu wollen – das sogenannte People-Pleasing. Eigenschaften

wie diese prägen das gesamte Leben, vom Umgang mit anderen Menschen bis hin zum Arbeitsalltag. Den meisten Menschen fällt es schwer, zu erkennen, wie stark sich solche persönlichen Charakterzüge auf den Stress im täglichen Leben auswirken. Oftmals ist es schwierig, festzustellen, ob der Stress allein von außen kommt oder man den Stress selbst entstehen lässt oder verstärkt. Gerät man in Stress, weil die Abgabe einfach stressig ist, oder liegt es vielleicht daran, dass man sie wieder bis zum letzten Moment aufgeschoben hat und jetzt auch noch mit Zeitdruck konfrontiert wird? Häufig wird die Ursache des Stresserlebens allein den äußeren Bedingungen oder anderen Personen zugeschrieben. Oftmals hat man jedoch selbst einen viel größeren Einfluss auf die Entstehung sowie die Intensität von Stress. Stresserleben ist immer ein Zusammenspiel der äußeren Belastungsfaktoren und der inneren, persönlichen Stressverstärker (Kaluza 2007).

Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker bilden die einzelnen Bausteine von Stress. Stressmodelle behandeln das große Ganze und erklären den Prozess der Stressentstehung. Daher folgt nun die theoretische Einordnung durch psychologische Stressmodelle.

2.4 Stressmodelle und ihre Relevanz für das Dolmetschen

Es gibt verschiedenste Theorien, die sich mit der Entstehung von Stress auseinandersetzen. Die Ursprünge liegen meistens in den Bereichen der Medizin und der Psychophysiologie. Als besonders bedeutend für die Forschung zur Stressentstehung gelten Hans Selye und Walter Cannon.

Letzterer sieht den Ursprung von Stress in intensiven Emotionen, wobei hierbei besonderes Augenmerk auf den Gefühlen Ärger und Angst liegt. Diese Emotionen sind es, die maßgebend für die sogenannte Fight-or-Flight-Reaktion (Kampf-oder-Flucht-Reaktion) sind. Cannon bezeichnet diese Reaktion des Körpers, die für maximale Energie und Aufmerksamkeit sorgt, auch als *Notfallreaktion*. Im Falle einer solchen Notfallreaktion kommt es aufgrund einer zu hohen Belastung im Körper zu einer erhöhten Aktivität des Nebennierenmarks. Dieses ist für die Ausschüttung von Adrenalin zuständig, was sich auf die Atmung, den Puls und den Stoffwechsel auswirkt. In einer solchen besonderen Situation soll also, wie bereits erwähnt, die gesamte Energie und Aufmerksamkeit des Körpers gebündelt werden, um der außergewöhnlichen Situation standhalten zu können (Semmer & Zapf 2018). Beim Dolmetschen kann eine solche akute Stressreaktion beispielsweise durch eine zu hohe

Geschwindigkeit des Ausgangstextes oder unvorhersehbare Inhalte ausgelöst werden. Auch technische Probleme können solch starke Reaktionen auslösen. Studien zeigen außerdem, dass auch emotionale Inhalte innerhalb des Ausgangstextes zu erhöhten physiologischen Stressreaktionen führen können (Korpál 2018).

Hans Selye (1974) sieht in der Stressreaktion eine unspezifische Reaktion des menschlichen Körpers auf verschiedenste Situationen, die zu einer Ausschüttung von Kortisol durch die Nebennierenrinde führen. Hierbei unterscheidet Selye nicht, ob es sich um eine positive oder eine negative Situation handelt. Es kann sich dabei also auch um einen angenehmen Stressor handeln. Nach Selyes Forschung mithilfe von Ratten, die er Stressoren aussetzte, führte er das *Allgemeine Adaptionssyndrom* (AAS) ein, welches den Ablauf einer Stressreaktion beschreiben soll. Ein solcher Ablauf kann anhand von drei fortlaufenden Phasen beschrieben werden:

1. *Die Alarmreaktion:* Im Zuge der ersten Phase wird der Körper in eine Art Schock versetzt. Der Körper reagiert infolge mit einem erhöhten Puls, Unterzuckerung und einer verringerten Widerstandsfähigkeit. Auf diesen Zustand folgt der Gegenschock. Dieser bewirkt die verstärkte Ausschüttung von Nebennierenhormonen, vor allem Kortisol.
2. *Die Widerstandsphase:* Die zweite Phase ist durch ein Resistenzverhalten gegen den anhaltenden Stressor gekennzeichnet. Auch in dieser Phase werden weiterhin vermehrt Nebennierenhormone ausgeschüttet, wodurch eine Mobilisierung der körpereigenen Energiereserven in Gang gesetzt wird.
3. *Die Erschöpfungsphase:* In der letzten Phase kommt es zu einer finalen Ausschöpfung der körperlichen Ressourcen. Außerdem kommt es dazu, dass die Anpassung des Körpers an die Stresssituation nicht mehr aufrechterhalten werden kann (Selye 1974).

Für Dolmetscherinnen und Dolmetscher sind vor allem die Widerstandsphase sowie die Erschöpfungsphase von zentraler Bedeutung. Vor allem bei längeren Dolmetscheinsätzen kann es infolge einer kognitiven Dauerbelastung nämlich zu Leistungsabfall, Konzentrationsverlust und Qualitätsminderung kommen. Neuere Forschungsergebnisse bestätigen, dass längere Dolmetschphasen mit erhöhter mentaler Ermüdung und einem Anstieg der Cognitive Load einhergehen (Moser-Mercer 2018).

Selyes Annahme, dass das Allgemeine Adaptionssyndroms bei Menschen und bei Tieren gleichermaßen ablaufen soll, stieß auf viel Kritik. In der Folge kam es zur Entwicklung weiterer Stresskonzepte.

Das wahrscheinlich bekannteste Konzept ist jenes von Lazarus: *das transaktionale Stressmodell*. Lazarus beschreibt Stress als einen Prozess. Mithilfe seiner Theorie erklärte er den Verlauf der Stressreaktion sowie dessen Bewältigung. Lazarus nutzt den Begriff der *Transaktion*, der die Wechselwirkung zwischen den äußerlichen Umwelteinflüssen und der betroffenen Person darstellt und als Ursache für das Aufkommen von Stress verstanden werden kann. Stress entsteht laut dieser Theorie dadurch, dass die betroffene Person die Situation als hoffnungslos und ohne Aussicht auf Erfolg ansieht. Der entscheidende Punkt ist hierbei also die eigene Wahrnehmung und Einschätzung der Situation durch die betroffene Person. Beim Dolmetschen ist dieser Bewertungsprozess deshalb so zentral, da Dolmetscherinnen und Dolmetscher ununterbrochen abschätzen müssen, ob sie mit den Gegebenheiten wie Geschwindigkeit, Komplexität etc. zurechtkommen, oder ob beispielsweise eine Verschiebung der Kapazitäten notwendig ist.

Diese Einschätzung der Situation, in der sich die Person befindet, benennt Lazarus als *Primärbewertung*. Beim Dolmetschen wäre die Primärbewertung die erste Einschätzung des Ausgangstextes hinsichtlich Tempo, Terminologie und Struktur.

Laut Lazarus gibt es drei verschiedene Bewertungen, die als potenzielle Verursacher von Stress gelten, nämlich *Schädigung* beziehungsweise *Verlust*, *Bedrohung* und *Herausforderung* (Semmer & Zapf 2018). Die *Schädigung* beziehungsweise der Verlust verweist auf den Eindruck einer Situation, die bereits eingetreten ist. Das kann zum Beispiel eine körperliche Verletzung oder ein berufliches Scheitern sein. Bei der Primärbewertung *Bedrohung* geht es um die Sorge um eine Situation, die noch bevorsteht und potenziell Schädigungen mit sich bringen kann. Beispiele hierfür wären die Angst, eine Prüfung nicht zu bestehen, oder eine Erwartungshaltung beziehungsweise eine Anforderung einer anderen Person nicht erfüllen zu können. Die *Herausforderung* hingegen schließt erstmal auch positiven Stress, also Eustress mit ein. Hierbei geht es also nicht um eine Annahme, dass etwas Negatives geschehen könnte, oder die Gedanken darüber, ob bereits etwas Negatives passiert ist. Die Herausforderung bezieht sich auf eine Situation, die zwei potenzielle Ausgänge haben kann: das Scheitern aber auch die erfolgreiche Bewältigung einer Situation.

Nahezu gleichzeitig zur Primärbewertung kommt es laut Lazarus auch zu einer *Sekundärbewertung*. Dabei geht es um eine eigene Abschätzung der Möglichkeiten und Mittel zur Bewältigung der Stresssituation. Obwohl man bei der Bezeichnung *primär* und *sekundär*

an einen aufeinanderfolgenden Ablauf denken würde, verlaufen die beiden Bewertungen parallel. Das bedeutet, dass meistens schon anfangs abgewogen wird, ob und wie man eine Situation bezwingen könnte.

Im Anschluss an die beiden Bewertungen folgt die *Neubewertung*. Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten. Einerseits können neu erworbene Informationen die bereits gebildete Einschätzung verändern und somit eine Neubewertung der Stresssituation hervorrufen. Andererseits kann auch ohne neue, zusätzliche Informationen eine Veränderung eintreten. In diesem Falle wird das Ausmaß der Situation oder die eigenen Möglichkeiten, diese Situation zu bewältigen, überdacht, was wiederum zu einer Neubewertung der Situation führt (Semmer & Zapf 2018). Im Dolmetschkontext tritt eine Neubewertung dann auf, wenn der Ausgangstext etwa komplexer ist als erwartet oder wenn sich die Sprechweise oder das Tempo der Rednerin / des Redners verändert.

Eine andere Sicht auf die Entstehung von Stress beschreibt Edwards mithilfe des *kybernetischen Stressmodells* (Edwards 1992). Dieser sieht den Ursprung von Stress im Ungleichgewicht zwischen den eigenen Wünschen und Zielen sowie dem wirklichen, aktuellen Zustand, in dem sich die Person befindet. Je stärker die Diskrepanz zwischen den zwei Seiten ist, umso stärker beeinflusst es die betroffene Person. Wie die Person die eigene, derzeitige Situation einschätzt, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab:

- Von der *Umwelt* der Person: das schließt sowohl die sozialen Beziehungen als auch die physikalischen Bedingungen, der die Person ausgesetzt ist, mit ein.
- Von den *sozialen Gegebenheiten* aus dem Umfeld der Person: hierbei geht es in erster Linie um das Verhalten, Vermutungen und Sichtweisen der umliegenden Personen.
- Von den persönlichen *Charakteristika* der Person, also beispielsweise den persönlichen Stärken und Schwächen oder dem äußerlichen Erscheinungsbild.
- Von der *kognitiv konstruierten Realität* der betroffenen Person: dies setzt sich aus den vorhandenen Erinnerungen an die Vergangenheit, dem subjektiven Erleben der Gegenwart und Erwartungen an die Zukunft zusammen (Edwards 1992).

Es gibt also unzählige Ansichten darauf, wie und warum Stress entsteht. Worauf sich Forscherinnen und Forscher einig sind: Stress, vor allem wenn er über einen längeren Zeitraum andauert, kann gesundheitsschädlich werden. Für Dolmetscherinnen und Dolmetscher bedeutet

dies ebenso, dass länger anhaltender Stress nicht nur die Leistung und Qualität beeinträchtigt, sondern auch gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann.

Im folgenden Unterkapitel sollen die Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Psyche näher beleuchtet werden.

2.5 Auswirkungen von Stress

Wenn man an Stress denkt, so denkt man meistens an einen Zustand, der normalerweise von eher kurzer, begrenzter Dauer ist: eine wichtige Prüfung, ein Tag voller wichtiger Termine. Sobald die stressige Situation vorbei ist, legt sich auch der Stress wieder. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen die Stressphase länger andauert, beispielsweise eine ganze Prüfungsphase im Vergleich zu einer einzelnen Prüfung. Unabhängig von der Dauer dieser Phase ist in der Regel nicht mit bleibenden Folgen zu rechnen. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass keine außerordentliche Stressreaktion, wie beispielsweise eine Traumatisierung, auftritt. Eine zuerst unauffällige Stressreaktion kann sich auf diese Weise schnell zu einem länger andauernden Stresszustand entwickeln.

Einer der wohl bedeutsamsten Faktoren, wenn man sich mit dem Thema Stress beschäftigt, ist der Faktor Erholung. Kommt es nach stressigen Situationen und Phasen zu ausreichend langen Phasen der Erholung, so kann die Entstehung langfristiger Folgen weitgehend vermieden werden. Einige Forscherinnen und Forscher gehen sogar davon aus, dass Stressphasen, die durch ausreichend Regenerationszeit ausgeglichen werden, im menschlichen Körper positive Auswirkungen auslösen können. Das liegt daran, dass viele Menschen durch die Bewältigung stressiger Situationen eine erhöhte Belastbarkeit und Bewältigungsstrategien entwickeln können. Dies kann wiederum zu mehr Selbstvertrauen führen, was ähnliche Situationen in der Zukunft betrifft (Semmer & Zapf 2018).

2.5.1 Physische Folgen von Stress

Ähnliche Reaktionen, wie jene auf Stress, findet man auch in einem stressfreien menschlichen Körper. Ein Beispiel hierfür ist die gesteigerte Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems bei körperlicher Aktivität. Wie bereits erwähnt, sind solche Reaktionen nicht negativ, solange sie ausreichend Erholung miteinschließen.

Eine länger andauernde Stressphase mit wenig bis keiner Erholung kann jedoch sehr wohl negative Folgen auslösen. Studien mit professionellen Dolmetscherinnen und Dolmetschern zeigen, dass chronische Belastung zu erhöhter Ermüdung, reduzierter Aufmerksamkeit und einer geringeren Qualität der Dolmetschleistung führen kann (Bontempo & Napier 2019).

Mögliche weitere Folgen sind unter anderem koronare Herzkrankheiten, ein erhöhter Blutzucker- und Cholesterinspiegel und Muskelverspannungen. Insbesondere das Immunsystem ist aber durch längere Stressphasen betroffen. Die verstärkte Ausschüttung von Kortisol kann bei gleichbleibender Belastung zu einer verringerten Teilung der Immunzellen führen, was wiederum ein geschwächtes Immunsystem zur Folge hat (Renneberg et al. 2009).

Stressreaktionen verlangen vom Körper Energie, welche mittels Zucker und Fett geliefert wird. Aus evolutionsbiologischer Sicht war dies wichtig, um den menschlichen Körper entweder für den Kampf oder für die Flucht bereit zu machen. Solange der Körper keine Erholung bekommt, bleibt er in einer andauernden Stressphase. Diese hat jedoch eine ständige Alarmbereitschaft zur Folge, die sowohl für Kampf als auch Flucht von Nutzen ist (Kaluza 2018).

2.5.2 Psychische Folgen von Stress

Wie bereits erwähnt, kann es im Zuge einer intensiven Stressphase, die meist durch traumatische Ereignisse entsteht, auch zu außerordentlichen Stresssituationen kommen. Die möglichen psychischen Konsequenzen, die daraus entstehen können, sind sehr vielseitig. Sie können von Belastungsstörungen und Angststörungen bis hin zu einem Missbrauch von Substanzen reichen. Eine weitere Möglichkeit ist das Auftreten eines Burnout-Syndroms. Das Burnout-Syndrom ist eine besonders häufige Folge von anhaltendem Stress und wird vor allem mit Berufen, in denen zwischenmenschliche Beziehungen eine Rolle spielen, in Zusammenhang gebracht. Die typischen Erkennungsmerkmale für ein Burnout-Syndrom lassen sich laut Kaluza (2018) in vier Kategorien einteilen: die *körperliche Erschöpfung* (zum Beispiel Müdigkeit oder Schlafprobleme), die *emotionale Erschöpfung* (beispielsweise Überforderung), die *geistig-mentale Erschöpfung* (Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, usw.) und die *soziale Erschöpfung* (beispielsweise sozialer Rückzug). Kaluza betont, dass die psychischen Stressreaktionen jedoch sehr individuell sind und stark von der Person abhängen. Nicht jede

Person, die unter einer Belastungsphase leidet, erkrankt infolge körperlich oder seelisch (Kaluza 2018).

Was für jede Person, in jedem Beruf und Umfeld und sowohl für Körper als auch Geist insgesamt wichtig ist, ist, dass Stresszustände nicht zu lang und häufig werden, während der Zustand der Erholung ausreichend sein muss, um den menschlichen Körper nicht zu überlasten und so die Wahrscheinlichkeit für negative Auswirkungen zu minimieren.

Die beschriebenen physischen und psychischen Folgen verdeutlichen, warum das Verständnis von Stress sowie der Umgang damit nicht nur für das Wohlbefinden der Dolmetscherinnen und Dolmetscher, sondern auch für die Qualität der Dolmetschung ausschlaggebend sind.

2.6 Stress beim Simultandolmetschen

Wie bereits feststeht, ist Dolmetschen eine Tätigkeit von hoher kognitiver Komplexität. Durch die mehreren parallel ablaufenden Prozesse ist das Dolmetschen eine hochgradig stressanfällige Tätigkeit. Auch der Zeitdruck im Zuge einer Dolmetschung trägt massiv dazu bei.

Die typischsten Stressoren für Dolmetscherinnen und Dolmetscher sind ein zu hohes Tempo des Ausgangstexts, eine erhöhte Komplexität der Rede, Akzente oder eine undeutliche Aussprache, fehlende Terminologie und technische Probleme wie beispielsweise eine schlechte Tonqualität. Seeber (2021) führt neben diesen Stressoren zusätzlich auch multimodale Reize an sowie Stressoren, die durch digitale Settings, wie im Falle von Remote Interpreting, entstehen und die Belastung erhöhen können.

Nach den bereits geschilderten Stressmodellen unter Kapitel 2.4 bewertet die Dolmetscherin / der Dolmetscher die Situation, indem sie / er sich fragt, ob die erforderlichen Ressourcen zur Verfügung stehen und die Dolmetschung zu bewältigen ist. Im weiteren Verlauf der Dolmetschung wird sich diese Frage im Zuge der Neubewertung noch weitere Male gestellt.

Kommt es dann zu einer Stressreaktion, so kann sich das unmittelbar auf die Dolmetschleistung auswirken. Die Herzfrequenz steigt, die Unsicherheit wird größer und die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses verringert sich. Die hohen Anforderungen in Verbindung mit den begrenzten Ressourcen führen zu einer Stresssituation. Sollte der Stress nicht sofort bewältigt werden können, so kommt es zu einer kognitiven Überlastung und damit auch einer erhöhten Fehleranfälligkeit. Korpál (2018) zeigte, dass Stress sich also nicht nur physiologisch

auswirkt, sondern auch die emotionale Regulation und damit auch die Qualität einer Dolmetschung beeinflussen kann.

2.6.1 Kognitive Überlastung und Fehleranfälligkeit

Auf Grundlage von Giles Kapazitätenmodell (vgl. Kapitel 1.3) wird deutlich, dass Stress die Verteilung der zur Verfügung stehenden Ressourcen zwischen L, P und M beeinflusst. Eine Überlastung eines einzelnen Efforts führt bereits zu typischen Fehlern und Unsicherheiten wie Auslassungen und Vereinfachungen. Zu betonen ist hierbei, dass Stress im Allgemeinen bereits den Ressourcenverbrauch enorm ansteigen lässt. Dadurch sind die Ressourcen in einer Stresssituation ohnehin schon limitiert. Anhaltende kognitive Überlastung führt schnell dazu, dass das Arbeitsgedächtnis instabil und weniger zuverlässig wird. Dies äußert sich dadurch, dass Informationen nicht mehr gespeichert oder verarbeitet werden können. Dies führt dann wiederum zu den typischen Fehlern, die man einer kognitiven Überlastung zuschreiben kann. Dazu zählen neben den bereits erwähnten Auslassungen und Vereinfachungen auch terminologische Fehler, der Verlust der Kohärenz des Zieltexts sowie ein stockender Redefluss.

Dies wird auch in mehreren Studien bestätigt. Im folgenden Unterkapitel werden diese näher beleuchtet.

2.6.2 Studien zum Stresserleben beim Dolmetschen

Die bisher präsentierten theoretischen Annahmen zum Thema Stresserleben beim Dolmetschen werden durch einige empirische Studien gestützt, die das Phänomen Stress bei Dolmetscherinnen und Dolmetschern systematisch untersucht haben. Bereits in den 1980er Jahren setzte sich eine erste Studie, nämlich jene von Cooper et al. (1982), zum Ziel, die Stressfaktoren von Konferenzdolmetscherinnen und Konferenzdolmetschern auszuwerten. Dabei wurden alle Stressfaktoren berücksichtigt, die vor, während und nach der Dolmetschung auftreten. Um diese zu untersuchen, wurden Fragebögen entwickelt, die dann als Basis für die späteren Interviews mit den Dolmetscherinnen und Dolmetschern genutzt wurden. Der Fragebogen bestand aus den folgenden Teilen: Demografische Angaben, Berufszufriedenheit, mentale Gesundheit und psychologisches Wohlbefinden, potenzielle Auslöser von Berufsstress und zuletzt: offene Fragen zur Bewältigung von Stress. Außerdem sollten die Befragten ein

Stress-Tagebuch führen. Mithilfe der Interviews und der Logbücher konnten vier Kategorien von Stressoren erfasst werden (Cooper et al. 1982: 97ff.):

- Physikalische Umgebungsfaktoren (*Physical Environment Factors*): darunter fallen Faktoren wie die Größe der Dolmetschkabine, die Belüftung, das Licht und die Akustik.
- Faktoren hinsichtlich der Aufgabe (*Task-related Factors*): bezüglich dieser Kategorie wurde beispielsweise genannt, dass es zu Stress führt, wenn die Rednerin / der Redner den Ausgangstext abliest, ohne dass die Dolmetscherin / der Dolmetscher zuvor eine Kopie des Textes erhalten hat. Weitere Beispiele sind das Vortragen mit starkem Akzent oder fehlendes Feedback nach der Dolmetschung.
- Zwischenmenschliche Faktoren (*Interpersonal Factors*): in diese Kategorie fallen, wie der Name schon sagt, alle Stressfaktoren, die auf die Beziehungen zwischen der Dolmetscherin / dem Dolmetscher und einer weiteren Person wirken. Das können andere Dolmetscherinnen und Dolmetscher, aber auch Delegierte oder Vorgesetzte sein. Zu den Faktoren, die genannt wurden, zählen etwa unkooperative Kolleginnen und Kollegen und rücksichtsloses Verhalten wie das Erzeugen von Lärm, das kurzfristige Absagen oder generell unfreundliches Handeln.
- Faktoren hinsichtlich der Beziehung zwischen Privat- und Berufsleben (*Home/Work Interface*): in dieser letzten Kategorie wurde analysiert, wie sich das Privatleben der Dolmetscherinnen und Dolmetscher auf ihre Dolmetschleistung auswirkt. Allgemein lässt sich hierzu sagen, dass viele der Befragten angaben, dass persönliche Anliegen und Probleme auf jeden Fall auch eine Ablenkung für ihre Arbeit sein können.

Die Studie von Cooper et al. (1982) gab bereits einen guten Einblick in das Stresserleben von Dolmetscherinnen und Dolmetschern und belegte erstmals, dass Konferenzdolmetscherinnen und Konferenzdolmetscher im Zuge einer Dolmetschung auf eine Vielzahl von Stressfaktoren treffen, welche sich direkt auf die Leistung in der Kabine auswirken können (Cooper et al. 1982: 104).

Etwa 20 Jahre später folgte dann die Workload Study der AIIC, welche in einem noch viel größeren Rahmen durchgeführt wurde und bis heute die umfangreichste Studie zum Thema Stresserleben beim Dolmetschen ist. Im Rahmen der Studie wurden psychische, psychologische und physiologische Stressfaktoren untersucht, um infolge Stressbewältigungsstrategien entwickeln zu können. Für die Messung wurden die folgenden vier Kategorien gebildet:

- Messungen der physischen Bedingungen in der Dolmetschkabine
- Befragung der AIIC-Mitglieder mithilfe eines Fragebogens
- Physiologische Messungen (Herzfrequenz und Blutdruck über 24 h, Kortisolspiegel)
- Objektive Bewertung der Leistungsqualität

Die physikalischen Bedingungen in den Kabinen wurden über den Zeitraum eines Arbeitstages vier bis fünf Mal gemessen. Die Größen der Kabinen (sowohl die der fixen als auch die der mobilen Kabinen) wurden mithilfe der entsprechenden ISO-Norm vermessen. Außerdem wurden die Temperatur, CO₂-Konzentration und die Luftfeuchtigkeit gemessen. Die Temperatur in den Kabinen war in allen Messungen über den vorgegebenen Normen, nämlich bei durchschnittlich 23,5°C. Besonders besorgniserregend waren die Ergebnisse der CO₂-Messung. Hier liegt der Richtwert bei 600ppm (parts per million). Nach nur 1,5 h war die Messung um durchschnittlich 300ppm höher als der Richtwert vorgibt. Auch die Ergebnisse der Luftfeuchtigkeit waren wenig zufriedenstellend. Der empfohlene Wert liegt hier zwischen 50 und 60 %. Die Messungen lagen im Durchschnitt bei 40,5–47 %.

Zusätzlich zu den bisher genannten Messungen wurden 1502 Fragebögen verschickt, wobei 607 davon ausgewertet werden konnten. Die erste Kategorie innerhalb des Fragebogens bezog sich auf charakteristische Besonderheiten des Konferenzdolmetschens und wie zufrieden die Befragten damit sind. Danach ging es um potenzielle Stressauslöser und die Häufigkeit, in der diese auftreten. Die Belastung durch diese möglichen Stressfaktoren wurde auf einer Skala von 1-5 bewertet.

Nach dem Fragebogen folgte der nächste Abschnitt der Studie, nämlich die physiologischen Messungen. Die Testgruppe bestand aus 35 Frauen und 13 Männern, welche in Deutschland, England, Israel und den Niederlanden getestet wurden. Nach den Messungen sollten die Testpersonen einen Fragebogen ausfüllen, der eine Untersuchung des Unterschiedes zwischen den objektiv gemessenen und den subjektiv eingeschätzten Werten möglich machen sollte. Zusätzlich wurden dann auch die Daten aus den Logbüchern der Dolmetscherinnen und Dolmetscher für die Auswertung der Ergebnisse herangezogen. Die Ergebnisse zeigten, dass die physiologischen Messungen mit den Antworten auf den Fragebögen übereinstimmten. Das objektiv gemessene Stressniveau beim Dolmetschen und die subjektive Einschätzung waren also deckungsgleich.

Abschließend wurden im letzten Teil der Studie Aufnahmen von den Dolmetschungen von 42 Dolmetscherinnen und Dolmetschern gemacht. Gedolmetscht wurde hier in den Sprachen BKS, Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Russisch. Jede Testperson wurde zu drei Zeiten aufgezeichnet: morgens, mittags und nachmittags. Es wurden jedoch nur bestimmte Teile der Aufnahme für die Analyse genutzt, nämlich die Sequenzen zwei Minuten nach Beginn und zwei Minuten vor Ende der Dolmetschung. Untersucht wurden hierbei die folgenden Faktoren: Fehler, Auslassungen, Hinzufügungen, Grammatik, Wortwahl, Formulierungen und die Art, wie die Dolmetschung vorgetragen wurde.

Obwohl die eigenen Angaben in den Fragebögen sehr kritisch waren und etwa 50 % der Befragten fanden, dass der empfundene Stress sich auf jeden Fall negativ auf die Dolmetschleistung ausgewirkt hat, konnte dies nicht durch die Analysen der Aufnahmen bestätigt werden (AIIC 2002: 20f.). Durch die Studie konnte also kein wissenschaftlicher Zusammenhang zwischen dem Stresslevel und der Dolmetschleistung aufgezeigt werden. Die Autoren der Studie halten jedoch fest, dass dies womöglich auf eine erfolgreiche Nutzung von Coping-Strategien zurückzuführen ist (AIIC 2002: 110f.). Neuere Studien bestätigen diese Annahme und zeigen, dass erfahrene Dolmetscherinnen und Dolmetscher unter Stress durchaus effektive Regulationsstrategien einsetzen (Tiselius & Sneed 2020).

Dies verdeutlicht also, wie wichtig es ist, effizient mit Stress umzugehen. Besonders beim Dolmetschen sind Stressbewältigungsstrategien aus diesem Grund unerlässlich. Außerdem lässt sich dadurch zeigen, dass Stress die Leistung beeinflusst. Die Qualität einer Dolmetschung ist wiederum ein messbares Ergebnis von Belastung. Aus diesem Grund folgt nun die Betrachtung der Dolmetschqualität als Auswirkung von Stress.

2.6.3 Qualität als Indikator von Stress und Belastung

Stress und kognitive Belastung zeigen sich nicht nur auf psychologischer und emotionaler Ebene, sondern wirken sich auch unmittelbar auf die Qualität einer Dolmetschung aus. Die Qualitätsforschung zeigt, wie sich Stress messbar äußert und ist somit ein zentraler Bestandteil der Analyse von Stress beim Simultandolmetschen. Qualität bildet damit den Punkt, der das Zusammenspiel zwischen den theoretischen Belastungsmodellen und den psychologischen Stressmechanismen in der tatsächlichen Dolmetschung widerspiegelt.

Je nachdem, wie gut mit der Belastung beim Dolmetschen umgegangen wird, können sich die Auswirkungen davon auch in der Qualität der Dolmetschung zeigen. Qualität kann also

sozusagen als ein Indikator dafür gesehen werden, wie gut Stress und Belastung bewältigt werden. Qualität bildet also die Schnittstelle zwischen kognitiver Belastung und der tatsächlichen Dolmetschleistung. Hierbei lässt sich wieder auf das Kapazitätenmodell nach Gile zurückkommen. Wenn die Ressourcen in den Bereichen L, P oder M überstrapaziert sind, so wirkt sich das unmittelbar auf die Qualität des Outputs, also der Dolmetschung, aus. Typische Anzeichen für eine Minderung der Qualität unter Stress sind Auslassungen und Vereinfachungen sowie Unsicherheiten mit der Terminologie. Kurz (2017) fügt hinzu, dass neben Terminologieunsicherheiten vor allem auch die Kohärenz und Flüssigkeit unter Stress leidet.

Der Qualitätsbegriff beim Dolmetschen ist sehr vielschichtig. In der Literatur werden hierbei meist Kriterien wie inhaltliche Genauigkeit, Sprachrichtigkeit, Kohärenz, Verständlichkeit und Flüssigkeit genannt. Merkmale wie diese gelten als besonders belastungssensitiv. Das bedeutet, dass sich Stress typischerweise zuerst hinsichtlich dieser Kriterien bemerkbar macht. Das liegt daran, dass diese Kriterien stark von der Belastbarkeit des Arbeitsgedächtnisses sowie der Koordination von parallel ablaufender Prozesse abhängen. In Stresssituationen verschieben Dolmetscherinnen und Dolmetscher ihre Ressourcen häufig so, dass sie mehr Energie in das Verstehen (L) stecken, während hinsichtlich P (Produktion) und M (Gedächtnis) hingegen eingespart werden muss.

Die Definition von Qualität ist jedoch situationsbedingt und zumindest auch teils subjektiv. Sie hängt davon ab, aus welcher Sicht Qualität definiert wird, beispielsweise aus der Sicht der Dolmetscherinnen und Dolmetscher oder aus der Sicht der Zuhörerinnen und Zuhörer.

Bereits seit den 1970er Jahren wird versucht, eine einheitliche Definition für Qualität beim Dolmetschen zu finden. Auf der Suche nach einer geeigneten Beschreibung wurden diverse Ansätze verfolgt. In ersten Studien kam man zu dem Ergebnis, dass die Qualität beim Dolmetschen das Produkt der sprachlichen Äquivalenz zwischen Ausgangs- und Zieltext ist. Frühe Qualitätsforschung fokussierte sich daher in erster Linie auf Fehler. Ein Beispiel für eine solche Studie war Bariks Fehleranalyse (1971). In dieser wurde die Dolmetschung hinsichtlich sprachlicher Aspekte wie beispielsweise dem Hinzufügen oder der Auslassung von Informationen untersucht. Die Studie zeigte, dass Auslassungen und Vereinfachungen häufig vorkommende Qualitätsprobleme sind, welche wiederum besonders häufig unter Stress auftreten. Diese Fehlerarten lassen sich direkt auf die Überlastung nach Gile umlegen. Besonders die Kapazitäten L und M sind in diesem Fall betroffen.

Auch Kurz (2001) beschäftigte sich mit der Qualität beim Dolmetschen. Sie gibt an, dass sich die Qualität einer Dolmetschleistung am einfachsten durch die Befragung der

Rezipientinnen und Rezipienten bestimmen lässt. Das Publikum einer Dolmetschung erwarte sich vor allem Vollständigkeit – auch ein Aspekt, der in der Regel unter Stress stark nachlässt. Da Vollständigkeit auf einem Zusammenspiel zwischen Verstehen, Speichern, Produzieren und Wiedergeben beruht, gilt sie als besonders stressanfällig.

Chiaro und Nocella (2004) behaupten, dass es keine allgemeingültigen Kriterien für die Qualität beim Dolmetschen gibt, obwohl genügend Untersuchungen in diesem Bereich existieren. Sie selbst legen ihr Hauptaugenmerk in ihrer Forschung jedoch auf den Standpunkt von Konferenzdolmetscherinnen und Konferenzdolmetschern. Die Kriterien, die in ihrer Untersuchung am häufigsten genannt wurden, waren die Vollständigkeit, die Kohärenz und die Entsprechung zum Ausgangstext. An der zweiten Stelle lagen Flüssigkeit und Redefluss, aber auch die Nutzung korrekter Terminologie und das Vermeiden von Grammatikfehlern. Als weniger wichtig wurden Faktoren wie eine angenehme Stimme, eine akzentfreie Aussprache und der Redestil empfunden (Chiaro & Nocella 2004: 288ff.). Ihre Forschung zeigte, dass unter Belastung vor allem die Vollständigkeit und Kohärenz einer Dolmetschung leidet. Außerdem treten in stressigen Situationen auch vermehrt Terminologieprobleme auf. Auch diese Ergebnisse decken sich mit den Grundlagen des Kapazitätenmodells nach Gile, wonach Ressourcenengpässe zu Problemen im Zieltext führen. Diese empirischen Ergebnisse bestätigen also auch, dass Qualität ein ausdrucksstarker Indikator für kognitive Überlastung ist.

Die oben beschriebenen Kriterien führen zu gewissen Erwartungen und Bedingungen an Dolmetscherinnen und Dolmetscher. Der Umgang mit Belastung beim Dolmetschen spielt eine wichtige Rolle bei der Erfüllung dieser Erwartungen und Qualitätsansprüche. Je nachdem, wie gut Belastungen von der Dolmetscherin / dem Dolmetscher bewältigt werden, können die Anforderungen erfüllt und somit Qualitätsverluste vermieden werden, oder eben nicht. Qualitätsverluste sind daher nicht allein als ein Leistungsproblem zu sehen, sondern als ein direkter Indikator für eine unzureichende Ressourcenverteilung unter Stress.

Entscheidend ist daher, wie mit Stress beim Dolmetschen umgegangen wird, um Qualitätsverluste zu vermeiden. Coping-Strategien dienen daher nicht nur der Reduktion von Stress während einer Dolmetschung, sondern auch der Erhaltung der Dolmetschqualität. Das nächste Kapitel behandelt daher die Stressbewältigungsstrategien beim Dolmetschen.

3 Coping-Strategien beim Dolmetschen

Kapitel 2 hat gezeigt, dass Dolmetschen eine stressanfällige Tätigkeit ist. Da sich Stress unmittelbar auf die kognitiven Prozesse, die Qualität der Dolmetschung sowie das Wohlbefinden der Dolmetscherin / des Dolmetschers auswirkt und Belastungen nicht vermeidbar sind, sind Stressbewältigungsstrategien beim Dolmetschen essenziell, um vor Überlastung zu schützen.

Laut dem transaktionalen Stressmodell entsteht Stress nicht in erster Linie durch die Situation selbst, sondern durch die Bewertung dieser Situation. Wie bereits zuvor erwähnt, beurteilen Dolmetscherinnen und Dolmetscher, ob ihre Ressourcen für eine Dolmetschung ausreichen und passen ihre Einschätzung kontinuierlich an. Faktoren wie Tempo, Komplexität und Verständlichkeit werden durchgehend überwacht und bewertet. Coping ist folglich die unmittelbare Reaktion auf diese Bewertungen und daher ein wichtiger Bestandteil dieses Modells. Coping-Strategien beim Dolmetschen entstehen als direkte Reaktion auf wahrgenommene Anforderungen.

3.1 Coping: Begriff und grundlegende Konzepte

Lazarus und Folkman verstehen Coping als einen psychologischen Prozess, der von Menschen genutzt wird, um mit psychischem Stress umzugehen und belastende Anforderungen zu bewältigen (Lazarus & Folkman 1984: 3f.). Das Einsetzen von Coping-Strategien setzt eine bewusste, wahrnehmbare Anstrengung voraus. Aus diesem Grund unterscheiden sich Coping-Strategien von automatisierten Routinen im Umgang mit Stress. Coping ist demnach nicht als ein festes, gleichbleibendes Persönlichkeitsmerkmal zu sehen, sondern vielmehr als ein situationsabhängiger Prozess. Welche Strategien genutzt werden, hängt davon ab, wie die betroffene Person die Situation bewertet und wie sich diese Bewertung im Verlauf der Situation verändert. Coping umfasst daher keine automatisierten oder routinierten Verhaltensweisen, die auch ohne bewusste Anstrengung ablaufen. Wichtig anzumerken ist, dass bereits der Versuch, auf Stress zu reagieren, als Coping bezeichnet wird. Dabei ist das Ergebnis nicht relevant. Auch wenn sich der Umgang mit Stress als ineffektiv herausstellt, handelt es sich dabei um Coping. Aus diesem Grund gelten nur Reaktionen, die Anstrengung und eine bewusste Regulation erfordern, als Coping (Lazarus & Folkman 1984: 141ff.).

Coping-Strategien werden genutzt, um verschiedene Funktionen zu erfüllen. Mithilfe von Coping-Strategien sollen neben der Reduzierung der Belastungen auch Emotionen reguliert werden. Außerdem kann Coping dabei helfen, die Kontrolle über eine Situation (wieder)herzustellen und aufrechtzuerhalten. Damit soll auch eine Anpassung an die jeweilige Situation ermöglicht werden (Lazarus & Folkman 1984: 149).

Coping kann sich sowohl durch beobachtbare Verhaltensweisen als auch durch innere, kognitive Prozesse äußern. Sichtbares Coping umfasst Handlungen, die von außen wahrnehmbar sind, während unsichtbares Coping gedankliche und emotionale Regulationen bezeichnet, die nicht von außen beobachtet werden können. Coping kann bei beiden genannten Arten sowohl präventiv als auch in einer akuten Stresssituation geschehen (Schaufeli 2015: 902).

Im Allgemeinen kann man bei Coping-Strategien zwischen zwei groben Gruppen unterscheiden: den problemorientierten Coping-Strategien und den emotionsorientierten Coping-Strategien. Beim problemorientierten Coping wird versucht, die stressauslösende Situation so zu verändern, dass mit dem Stress umgegangen werden kann. Beim emotionsorientierten Coping wird hingegen versucht, die Emotionen zu regulieren, die durch eine Stresssituation entstehen. Emotionsorientierte Coping-Strategien sind vor allem dann effektiv, wenn der Stressor nur kurzweilig auftritt. Sobald Stressoren länger und/oder häufiger auftreten, sind hingegen problemorientierte Strategien meist wirksamer (Schaufeli 2015: 903). Homberg (2012) entwickelte hierzu die sogenannte Stress-Coping-Mismatch-Hypothese. Homberg bezeichnet die zuvor erwähnten problemorientierten Coping-Strategien als „aktive Stress-Coping-Reaktionen“, während sie emotionsorientierte Coping-Strategien „passive Stress-Coping-Reaktionen“ nennt. Ihre Hypothese basiert auf folgenden Überlegungen: Grundsätzlich ist es wichtig, zwischen zwei Arten von Situationen zu unterscheiden. Einerseits gibt es Situationen, in denen sich der empfundene Stress aktiv reduzieren lässt, andererseits gibt es aber auch jene, in welchen dies nicht möglich ist. Eine weitere zentrale Überlegung besagt, dass es immer dann zu einem Mismatch (einer Fehlanpassung beziehungsweise einer Diskrepanz) kommt, wenn eine Person mithilfe von aktiven Stress-Coping-Strategien versucht, den Stress zu reduzieren, obwohl dies in jener bestimmten Situation gar nicht möglich ist. In diesem Fall passt die Strategie nicht zur Situation und das Coping bleibt erfolglos. Außerdem kann es in solchen Fällen auch zu einer Verschlimmerung der Situation kommen. Durch die verschwendete Energie kommt es unter anderem häufig zu Wut oder Frustration. Zu einem Match (einer Übereinstimmung) wäre es hingegen dann gekommen, wenn in der zuvor beschriebenen Situation stattdessen eine passive Stress-Coping-Strategie zum Einsatz

gekommen wäre. Anders wäre es, wenn die Bedingungen der Situation unterschiedlich sind und demnach eine aktive Veränderung möglich wäre. In diesem Fall wäre der Einsatz von aktiven Stress-Coping-Strategien möglich (Homberg 2012: 15ff.).

Homberg verwendet für die Veranschaulichung Puzzleteile als Symbole. Wenn die Coping-Strategie für die Bedürfnisse einer bestimmten Situation geeignet ist, so passen die beiden Puzzleteile zusammen und es kommt zu einem Match. Wenn die Strategie nicht zu den Bedürfnissen der Situation passt, so passen auch die Puzzleteile nicht zusammen und es handelt sich um einen Mismatch.

An dieser Stelle lässt sich also festhalten, dass weder problemorientierte noch emotionsorientierte Coping-Strategien gut oder schlecht beziehungsweise geeignet oder ungeeignet sind. Viel wichtiger ist die korrekte Übereinstimmung mit der jeweiligen Situation.

3.2 Bewältigungsmechanismen im Dolmetschprozess

Aus den bisherigen Kapiteln geht hervor, dass Stressbewältigung, vor allem auch im Bereich des Dolmetschens, eine große Rolle spielt. Beim Dolmetschen gibt es eine Vielzahl an Coping-Strategien, auf die Dolmetscherinnen und Dolmetscher im Falle von herausfordernden Inhalten oder Unsicherheiten bei der Dolmetschung zurückgreifen können. Aufbauend auf den in Kapitel 3.1 dargestellten theoretischen Grundlagen lassen sich die Strategien im Dolmetschkontext systematisch einordnen.

Auch die im Dolmetschprozess eingesetzten Bewältigungsstrategien lassen sich in die zwei großen Kategorien „problemorientiertes Coping“ und „emotionsorientiertes Coping“ einordnen.

Problemorientierte Strategien zielen darauf ab, die Situation aktiv zu beeinflussen beziehungsweise die kognitive Belastung gezielt zu reduzieren. Sichtbares Coping zeigt sich im Dolmetschprozess vor allem in Anpassungen des Outputs, etwa durch vereinfachte Satzstrukturen, gezielte Auslassungen oder Umschreibungen. Diese Handlungen sind für Außenstehende wahrnehmbar und dienen der unmittelbaren Entlastung in komplexen Situationen. Neben diesen während der Dolmetschung eingesetzten Maßnahmen zählt auch eine sorgfältige Vorbereitung zu den problemorientierten Coping-Strategien. Dazu gehören unter anderem die kontinuierliche Arbeit an themenspezifischen Glossaren sowie die Terminologiarbeit, also der Prozess der Recherche und Auswahl der Fachbegriffe. Diese vorbereitenden Schritte reduzieren potenzielle Unsicherheiten bereits im Vorfeld und tragen

dazu bei, die kognitive Belastung während der Dolmetschung zu verringern. Damit stellen sie eine wichtige Form des präventiven Copings dar, die die Grundlage für eine stabile und qualitativ hochwertige Dolmetschleistung schafft.

Während die eben genannten vorbereitenden Maßnahmen dem präventiven Coping zuzuordnen sind, handelt es sich bei den folgenden Beispielen um akute problemorientierte Strategien, die unmittelbar während der Dolmetschung eingesetzt werden. Ein Beispiel für eine Coping-Strategie aus der translationswissenschaftlichen Literatur wäre die Nutzung gewisser Automatismen, wie etwa bei Begrüßungsfloskeln, um das Arbeitsgedächtnis zu entlasten und Kapazitäten für andere Aspekte freizuhalten (Kurz 2003: 64f.). Des Weiteren kann es beim Dolmetschen entlasten, gezieltes Weglassen von redundanten Teilen oder Füllwörtern zu nutzen, um sich auf den wesentlichen Kern der Aussage zu konzentrieren. Eine weitere hilfreiche Strategie ist es, in sehr stressigen Situationen, in denen entweder die Zeit oder das notwendige Fachvokabular fehlt, einen allgemeineren Begriff anstatt eines konkreten Wortes zu verwenden oder das Gesagte bewusst und gezielt zu umschreiben. In Situationen, in denen das Gesagte (noch) nicht ganz klar ist, kann es außerdem von Vorteil sein, gezielt auf den fehlenden Teil zu warten, um den Sinn des Ausgangstextes sinnvoll wiederzugeben. In diesen Fällen kommt also ein gezielter Time-lag zum Einsatz. Diese Strategien wirken direkt auf die Verarbeitung oder den Output ein und dienen damit der aktiven Bewältigung der Situation.

Emotionsorientierte Strategien unterstützen Dolmetscherinnen und Dolmetscher hingegen dabei, ihre emotionalen Reaktionen auf Stress zu regulieren und die eigene Leistungsfähigkeit zu stabilisieren. Unsichtbares Coping äußert sich im Dolmetschkontext vor allem in inneren Vorgängen, etwa wenn Dolmetscherinnen und Dolmetscher sich selbst beruhigen oder ihre Aufmerksamkeit gezielt lenken und ausrichten. Solche mentalen Prozesse sind von außen nicht wahrnehmbar, unterstützen jedoch die emotionale Stabilität während des Dolmetscheinsatzes.

Neuere Forschungsliteratur setzt an dieser Sichtweise an und erweitert sie. Skinner & Zimmer-Gembeck (2016) beschreiben Coping als ein flexibles System von Regulations- und Handlungsformen, das sich kontextabhängig anpasst. Damit wird deutlich, dass Coping nicht nur aus problem- und emotionsorientierten Strategien besteht, sondern aus einem dynamischen Repertoire, das sich je nach Anforderung verändert. Compas et al. (2017) betonen außerdem, dass Coping-Prozesse bei hoher Belastung nicht linear verlaufen, sondern sich im Verlauf einer Situation verändern, ein Aspekt, der insbesondere für das Simultandolmetschen besonders relevant ist.

Für Dolmetscherinnen und Dolmetscher kann es beispielsweise eine hilfreiche Strategie sein, nach einer Dolmetschung mit der Familie, mit Freunden oder Dolmetschkolleginnen und -kollegen über den Dolmetscheinsatz zu sprechen. Nicht nur diese Art von Nachbesprechung, sondern auch einfache Analysen für sich selbst können hilfreich sein, um stressige Situationen beim Dolmetschen zu verarbeiten und sich ein wenig von der Last zu befreien. Selbstreflexion nach einem Dolmetscheinsatz kann dabei helfen, Erfahrungen einzuordnen und dadurch künftige Situationen besser bewältigen zu können. Auch positive Gedanken und Atemtechniken können von Dolmetscherinnen und Dolmetschern genutzt werden, um in hektischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Diese Strategien verändern nicht die Situation selbst, sondern die emotionale Reaktion darauf und tragen somit zu einer Stabilisierung der Dolmetschleistung bei. Über die akuten Bewältigungsstrategien hinaus spielen auch langfristige Strategien, die die Belastbarkeit von Dolmetscherinnen und Dolmetschern nachhaltig stärken, eine zentrale Rolle. Maßnahmen wie regelmäßige Weiterbildung, Supervision oder auch Resilienztraining wirken nicht unmittelbar während einer Dolmetschung, tragen jedoch dazu bei, die eigene Stressresistenz zu erhöhen und langfristig ein stabiles professionelles Handeln zu ermöglichen. Solche übergeordneten Ansätze ergänzen die kurzfristigen Coping-Strategien und tragen ebenfalls zu einem reflektierten, stressreduzierten Dolmetscheinsatz bei.

Unabhängig davon, welche der Strategien beim Dolmetschen letztendlich zum Einsatz kommt, bleibt das Ziel dasselbe: im Optimalfall kann durch den Einsatz einer Coping-Strategie auch in stressigen Situationen eine Dolmetschleistung von hoher Qualität erreicht werden. Außerdem soll im Zuge dessen auch ein gesteigertes Wohlbefinden und Entlastung für die Dolmetscherin / den Dolmetscher spürbar werden (Loutan et al. 1999: 281ff.).

Der Einsatz von Coping-Strategien kann beim Dolmetschen in zwei verschiedenen Phasen erfolgen. In einer, laut Blumenthal et al. 2006, ersten Phase können Stressbewältigungsstrategien helfen, das Ausmaß der erlebten Stressoren aktiv zu minimieren oder sogar ganz zu beseitigen. In einer zweiten Phase hat die dolmetschende Person noch die Möglichkeit, Coping-Strategien anzuwenden, um mit den Stressoren, mit denen sie konfrontiert wird, besser umgehen zu können, jedoch können diese nicht mehr reduziert oder gar beseitigt werden. Die Stressoren selbst sowie die Reaktion auf diese können sich an dieser Stelle bereits auf die Sprachverarbeitung und letztlich auf die Dolmetschleistung auswirken (Blumenthal et al. 2006: 478f.).

Zusammenfassend zeigt sich, dass Coping im Dolmetschprozess ein vielschichtiger, dynamischer Vorgang ist, der sowohl kognitive als auch emotionale Strategien umfasst. Die eingesetzten Strategien dienen nicht nur der unmittelbaren Entlastung in belastenden

Situationen, sondern tragen langfristig auch zu einer Stabilisierung der Dolmetschleistung und zur Sicherung der Dolmetschqualität bei. Welche Strategie in der jeweiligen Stresssituation wirksam ist, hängt dabei stets von der subjektiven Bewertung, den verfügbaren Ressourcen und den individuellen Präferenzen der Dolmetscherin / des Dolmetschers ab. Damit wird deutlich, dass Coping im Dolmetschkontext nicht als starres Konstrukt zu verstehen ist, sondern als flexibles, anpassungsfähiges System, das es Dolmetscherinnen und Dolmetschern ermöglicht, auch unter anspruchsvollen, stressigen Bedingungen professionell zu handeln.

Die bisherigen Kapitel lieferten die grundlegenden Bausteine: kognitive Belastung, Stress und Coping. Das folgende Kapitel verbindet diese Grundlagen zu einem theoretischen Rahmen, der infolge die Forschungsfragen begründen soll.

3.3 Synthese der theoretischen Grundlagen

Kapitel eins bis drei haben gezeigt, dass sich das Dolmetschen, insbesondere das Simultandolmetschen, durch eine Kombination aus hohen kognitiven Anforderungen, begrenzten mentalen Ressourcen und Stressreaktionen, die sich auf unterschiedlichen Ebenen äußern, auszeichnet. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Dolmetscherinnen und Dolmetscher über verschiedene Coping-Strategien verfügen, um mit diesen Belastungen umzugehen. Kapitel 4 dient dazu, diese theoretischen Grundlagen zusammenzuführen und jene Aspekte hervorzuheben, die für die folgende empirische Untersuchung zentral sind. Dadurch wird die Verbindung zwischen den theoretischen Modellen und den Forschungsfragen der vorliegenden Arbeit hergestellt.

3.3.1 Kognitive Belastung und Stressentstehung

Wie im ersten Kapitel dargestellt, ist das Simultandolmetschen durch eine Vielzahl parallel ablaufender Prozesse gekennzeichnet, die das Arbeitsgedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Koordination während des Dolmetschens stark beanspruchen. Modelle wie das Kapazitätenmodell nach Gile verdeutlichen, dass bereits minimal erhöhte Anforderungen in einem der Bereiche Listening (L), Production (P) oder Memory (M) zu einer Überlastung führen können. Studien zeigen zudem, dass die Aufmerksamkeitssteuerung beim Dolmetschen trainierbar ist und mit zunehmender Erfahrung verbessert werden kann.

Kapitel 2 hat gezeigt, dass solche Überlastungen nicht nur zu Fehlern oder Auslassungen führen, sondern auch multidimensionale Stressreaktionen auslösen können. Die Stressentstehung ist dabei nicht ausschließlich von objektiven Anforderungen abhängig, sondern wird maßgeblich durch die subjektive Bewertung der Situation beeinflusst. Empirische Studien zeigen zudem, dass emotionale Belastung die Leistung beim Dolmetschen merkbar beeinflussen kann und damit ein wesentlicher Teil der Stressentstehung ist (Korpal 2018).

Damit wird verdeutlicht, dass kognitive Belastung und Stress beim Dolmetschen eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig verstärken können. Neuere Forschungen haben außerdem gezeigt, dass Ermüdung und Stress zu einem Anstieg der kognitiven Belastung führen und damit die Leistungsfähigkeit deutlich reduzieren können (Moser-Mercer 2018).

3.3.2 Stress und Coping im Dolmetschprozess

Aus Kapitel 3 geht hervor, dass Coping-Strategien eine zentrale Rolle dabei spielen, wie Dolmetscherinnen und Dolmetscher mit Belastung umgehen. Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus verdeutlicht, dass Coping immer eine Reaktion auf die subjektive Bewertung einer Situation ist und sowohl problemorientiert als auch emotionsorientierte Strategien umfassen kann.

Für den Dolmetschprozess bedeutet dies, dass Coping-Strategien entweder direkt auf die Verarbeitung des Ausgangs- oder Zieltexts einwirken, wie es bei Vereinfachungen oder Umschreibungen der Fall ist, oder auf die emotionale Regulation abzielen. Beispiele hierfür wären Selbstberuhigung oder Atemtechniken.

Die theoretischen Modelle zeigen außerdem, dass Coping nicht nur in akuten Stresssituationen relevant ist, sondern auch präventiv wirken kann. Dies kann etwa durch Vorbereitung, Übung oder die Entwicklung automatisierter Abläufe geschehen. Damit bildet Coping eine zentrale Schnittstelle zwischen kognitiver Belastung, Stressentstehung und der Qualität der Dolmetschleistung.

3.3.3 Theoretische Perspektiven auf die Forschungsfragen

Aus der theoretischen Verknüpfung von kognitiver Belastung, Stress und Coping ergibt sich die Relevanz der vorliegenden empirischen Untersuchung. Während zahlreiche Studien auf professionelle Dolmetscherinnen und Dolmetscher fokussiert sind, ist bislang wenig darüber bekannt, wie Studierende Belastungen im Dolmetschprozess wahrnehmen und welche Coping-Strategien sie tatsächlich anwenden. In der folgenden Untersuchung werden dabei die Studierenden des Zentrums für Translationswissenschaft befragt.

Die theoretischen Modelle legen nahe, dass sowohl problemorientierte als auch emotionsorientierte Strategien im Dolmetschprozess eine Rolle spielen. Gleichzeitig ist unklar, welche Strategien von Studierenden bevorzugt werden, wie sie diese Präferenz begründen und in welchen Situationen Studierende Coping-Strategien einsetzen.

Daraus ergeben sich die Forschungsfragen der vorliegenden Arbeit, die darauf abzielen, die subjektiven Erfahrungen der Studierenden zu erfassen und die behandelten theoretischen Konzepte empirisch zu überprüfen.

4 Coping-Strategien bei Studierenden des ZTW: Empirische Untersuchung

Das vorliegende Kapitel widmet sich der empirischen Untersuchung, die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführt wurde. Ziel ist es, das Stresserleben und den Einsatz von Coping-Strategien beim Dolmetschen aus der Perspektive von Studierenden des Zentrums für Translationswissenschaften zu erfassen.

Die Untersuchung basiert auf einem standardisierten Fragebogen, der sowohl geschlossene als auch offene Fragen umfasst und damit quantitative sowie qualitative Ergebnisse ermöglicht. Im Mittelpunkt steht das subjektive Erleben von Stress und Belastung sowie die Nutzung verschiedener Coping-Strategien im Dolmetschprozess.

Das Kapitel gliedert sich in die Darstellung der Zielsetzung und der Forschungsfragen, das Forschungsdesign, die Datenerhebung sowie die Datenaufbereitung und Auswertungsmethodik. Im Anschluss werden die Ergebnisse präsentiert und anschließend diskutiert.

4.1 Zielsetzung und Forschungsfragen

Ziel der Untersuchung ist es, die zuvor präsentierten theoretischen Überlegungen nun in der Praxis und insbesondere bei Studierenden zu untersuchen. Dabei sollen Studierende des Zentrums für Translationswissenschaften mit Dolmetschschwerpunkt zu ihrem Stresserleben und ihren genutzten Coping Strategien befragt werden. Studierende stellen eine besonders relevante Zielgruppe dar, da sich Belastungs- und Bewältigungsprozesse bei ihnen in der Regel noch nicht gefestigt sind und weniger automatisiert genutzt werden können. Im Gegensatz zu professionellen Dolmetscherinnen und Dolmetschern verfügen sie über weniger Routine, weniger automatisierte Strategien und erleben Stress dadurch oftmals intensiver. Gleichzeitig sind sie im Studium regelmäßig mit Dolmetschaufgaben konfrontiert, die unter Prüfungsdruck, Leistungsbewertung und begrenzter Erfahrung stattfinden.

Die theoretischen Kapitel haben bereits gezeigt, dass Stress und Coping eine große Rolle im Dolmetschprozess spielen. Für die Ausbildungssituation von Dolmetschstudierenden liegen bislang jedoch nur sehr begrenzte empirische Daten vor. Die vorliegende Untersuchung soll aus diesem Grund dazu beitragen, diese Lücke zu schließen und einen Einblick in die Belastungs- und Bewältigungsprozesse im Studium zu liefern.

Die Zielsetzung umfasst also sowohl das subjektive Belastungsempfinden im Dolmetschprozess (akut sowie präventiv), als auch die Nutzung von Bewältigungsstrategien, die tatsächlich eingesetzt werden, um die Belastungsfaktoren zu mindern. Erfasst wird zudem, wie die genutzten Strategien erlernt wurden und wie wirksam diese eingeschätzt werden. Darüber hinaus wird erhoben, wie die Studierenden ihre eigene Leistungsfähigkeit im Umgang mit Coping-Strategien einschätzen und ob sie das Studium als eine Unterstützung im Umgang mit Stress sehen. Die Untersuchung verfolgt damit das Ziel, Belastung und Bewältigung nicht nur als theoretische Konstrukte, sondern als konkrete Erfahrungen im Ausbildungsalltag sichtbar zu machen. Von besonderem Interesse ist, wie Studierende akute Stressmomente während des Dolmetschens wahrnehmen und wie sie nach einer Dolmetschung damit umgehen. Ebenso relevant ist die Frage, welche Strategien spontan eingesetzt werden und welche bewusst geplant zum Einsatz kommen oder im Zuge des Studiums vermittelt wurden.

Die Studie ist bewusst explorativ angelegt und erhebt keine objektiven Leistungsdaten. Sie konzentriert sich vielmehr auf die subjektiven Einschätzungen, Erfahrungen und Bewertungen der Studierenden. Diese Perspektive ist für die Dolmetschausbildung besonders relevant, da subjektives Stresserleben und Stressbewältigungskompetenzen maßgeblich beeinflussen können, wie Studierende Dolmetschaufgaben beziehungsweise Dolmetschaufträge wahrnehmen, bewältigen und reflektieren. Ein exploratives Vorgehen ist zudem geeignet, da bisher kaum empirische Daten zu Coping-Strategien von Dolmetschstudierenden vorliegen. Die Ergebnisse sollen daher nicht nur Einblicke in individuelle Strategien geben, sondern auch mögliche Hinweise darauf liefern, wo Studierende im Rahmen der Ausbildung noch Handlungsbedarf sehen.

Aus der Zielsetzung ergeben sich die folgenden Forschungsfragen:

F1: Wie ausgeprägt ist das Stresserleben von Studierenden des ZTW vor, während und nach einer Dolmetschung?

F2: Welche Coping-Strategien nutzen Studierende beim Dolmetschen tatsächlich? Wurden diese Strategien am ZTW oder selbst erlernt?

F3: Wie bewerten Studierende die Wirksamkeit der von ihnen genutzten Coping-Strategien im Hinblick auf ihre Dolmetschleistung?

F4: Inwiefern erleben Studierende das Studium als Unterstützung im Umgang mit Stress und Coping-Strategien?

Diese Forschungsfragen bilden die inhaltliche Grundlage für die empirische Untersuchung. Sie decken sowohl das Belastungserleben als auch die Bewältigungsstrategien und die subjektive Leistungswahrnehmung ab. Darüber hinaus berücksichtigen sie die Rolle des Studiums als potenzielle Ressource im Umgang mit Stress. Im nächsten Unterkapitel wird das Forschungsdesign näher erläutert.

4.2 Forschungsdesign

Das Forschungsdesign der vorliegenden Untersuchung orientiert sich an einem deskriptiven, explorativen Ansatz, der darauf abzielt, den Untersuchungsgegenstand aus der Perspektive von Studierenden des Zentrums für Translationswissenschaften systematisch zu erfassen. Die Untersuchung ist als Querschnittsstudie konzipiert, die Daten zu einem einzigen Zeitpunkt erhebt und damit eine Momentaufnahme der Belastungs- und Bewältigungsprozesse im Studium ermöglicht. Dieses Design eignet sich besonders gut für diese Fragestellung, da es subjektive Einschätzungen, Erfahrungen und Bewertungen erfassen lässt, ohne Veränderungen über längere Zeiträume zu betrachten.

Wie bereits erwähnt, wurde die Untersuchung bewusst explorativ gewählt, da bisher kaum empirische Untersuchungen zu diesem Thema existieren. Aus diesem Grund steht zunächst das Sichtbarmachen grundlegender Muster im Vordergrund. Die Studie verfolgt also nicht das Ziel, Hypothesen zu prüfen, sondern soll die subjektive Perspektive der Studierenden aufzeigen. Diese gibt Aufschluss darüber, wie Belastung und Coping im Ausbildungsalltag erlebt werden und welche Faktoren als hilfreich oder hinderlich wahrgenommen werden.

Das Forschungsdesign umfasst drei zentrale Bereiche, die sich direkt aus den Forschungsfragen ableiten:

(1) Stresserleben:

Erfasst werden die Belastung vor, während und nach dem Dolmetschen sowie spezifische Stresskomponenten wie die Angst davor, Fehler zu machen, Erschöpfung und die gedankliche Bearbeitung im Anschluss an die Dolmetschung. Diese Variablen bilden die

Grundlage für die Analyse individueller Belastungsmuster und ermöglichen eine differenzierte Betrachtung verschiedener Phasen des Dolmetschprozesses.

(2) Coping-Strategien:

Erhoben werden sowohl die Nutzung verschiedener Strategien (z.B. Vereinfachungen, Auslassungen, Atmung, etc.) als auch deren subjektive Wirksamkeit. Zusätzlich wird erfasst, wie Studierende diese Strategien erlernt haben (z.B. im Studium, durch Kolleginnen oder Kollegen, selbst erlernt) und in welchen Situationen sich die Strategien als hilfreich erwiesen haben. Die Kombination aus geschlossenen und offenen Fragen ermöglicht es, sowohl Häufigkeiten als auch individuelle Besonderheiten sichtbar zu machen.

(3) Selbstwahrnehmung der Leistung:

Dieser Bereich umfasst die Einschätzung der eigenen Stresskompetenz, die Wahrnehmung von Leistungsabfall unter Stress sowie die Bewertung, ob Coping-Strategien die eigene Dolmetschleistung verbessern. Diese Variablen erlauben eine Einordnung der Strategien im Hinblick auf ihre subjektive Wirksamkeit und ihren Einfluss auf die Leistungswahrnehmung.

Die Untersuchung richtet sich ausschließlich an Studierende des Masterstudiums mit dem Schwerpunkt Dolmetschen am Zentrum für Translationswissenschaften in Wien. Die Gruppe ist für die Fragestellung besonders gut geeignet, da sie bereits über fundierte Dolmetscherfahrung im Rahmen des Studiums verfügt. Gleichzeitig befinden sich Studierende in einer Phase, in der Coping-Strategien meistens noch nicht vollständig automatisiert sind. Dadurch bietet die Gruppe der Studierenden außerdem einen besonders aufschlussreichen Einblick in die Entwicklung von Coping-Strategien im Ausbildungsprozess.

Die Datenerhebung erfolgte mittels eines standardisierten Online-Fragebogens, der sowohl geschlossene als auch offene Fragen umfasste. Die geschlossenen Fragen ermöglichten eine systematische Erfassung von Häufigkeiten, Mittelwerten und Zusammenhängen, während die offenen Fragen qualitative Einblicke in individuelle Strategien und Erfahrungen boten. Durch die Kombination beider Frageformate konnten sowohl übergreifende Muster als auch individuelle Besonderheiten sichtbar gemacht werden, was eine differenzierte Analyse des Stresserlebens und der Coping-Strategien der Studierenden erlaubte.

Das Forschungsdesign bildet die Grundlage für die nachfolgende Datenerhebung und die methodischen Schritte der Datenaufbereitung und Auswertung, die in den folgenden Kapiteln beschrieben werden.

4.3 Datenerhebung

Die Datenerhebung richtete sich, wie bereits erwähnt, an Studierende des Masterstudiums am ZTW mit Dolmetschschwerpunkt. Die Teilnahme erfolgte freiwillig und anonym. Der Fragebogen wurde über einen Link zugänglich gemacht, der in einem studienbezogenen Gruppenchat geteilt wurde. Diese Form der Aussendung gewährleistete, dass möglichst viele Studierende erreicht werden konnten, ohne dass einzelne Personen direkt kontaktiert werden mussten. Die Studierenden wurden über den Zweck der Untersuchung informiert.

Der Fragebogen wurde in vier Teile geteilt: Ein kurzer Abschnitt zu Beginn des Fragebogens erfasste demografische Angaben wie Alter, Studienfortschritt oder bisherige Dolmetscherfahrung. Diese Informationen dienen dazu, die Antworten im Kontext der individuellen Ausbildungssituation einzuordnen, ohne Rückschlüsse auf einzelne Personen zu ermöglichen. Der zweite Teil beschäftigte sich mit den Erfahrungen mit Stress und Belastung beim Dolmetschen. Die Studierenden sollten einschätzen, wie sie sich vor, während und nach einer Dolmetschung fühlen. Die Antworten erfolgten überwiegend über Skalen, die eine graduelle Einschätzung sowie eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse ermöglichen. Ergänzend dazu wurde eine offene Frage dazu genutzt, um die Beschreibung einer konkreten Situation zu erfragen, ohne die Studierenden durch vorgegebene Antworten einzuschränken. Im nächsten Teil wurden die von den Studierenden genutzten Stressbewältigungsstrategien erhoben. Die Studierenden sollten angeben, welche Coping-Strategien sie im Dolmetschprozess nutzen, wie häufig sie diese anwenden und in welchen Situationen sich diese als hilfreich erwiesen haben. Darüber hinaus wurde erfasst, wie die jeweiligen Strategien erlernt wurden, etwa im Studium, durch eigene Erfahrung oder durch den Austausch mit Kolleginnen oder Kollegen. Die Studierenden wurden zudem gebeten, die Wirksamkeit der Strategien einzuschätzen und zu erläutern, ob sie das Gefühl haben, dass bestimmte Vorgehensweisen ihre Leistung stabilisieren oder sogar verbessern können. Die offene Frage in diesem Abschnitt ermöglichte es, individuelle Strategien zu benennen, die sich nicht in der vorgegebenen Auswahl befanden, sodass auch ein breiteres Spektrum an Bewältigungsformen sichtbar gemacht werden konnte. Im letzten Teil des Fragebogens wurde schließlich die subjektive Leistungswahrnehmung im

Hinblick auf Coping-Strategien behandelt. Dabei sollten die befragten Personen einschätzen, ob sie das Gefühl haben, unter Stress schlechter zu dolmetschen, ob sie Strategien besitzen, die ihnen helfen, mit Belastung umzugehen, und ob sie sich durch das Studium ausreichend auf stressige Situationen beim Dolmetschen vorbereitet fühlen. Dieser Abschnitt zielte darauf ab, die Verbindung zwischen Belastung, Bewältigung und subjektiver Leistungsfähigkeit sichtbar zu machen und zu erfassen, wie Studierende ihre eigene Kompetenz im Umgang mit Stress einschätzen. Auch hier wurde eine offene Frage eingesetzt, um individuelle Reflexionen und persönliche Einschätzungen ohne Vorgaben zu ermöglichen.

Die Datenerhebung erfolgte vollständig online und war über einen Zeitraum von mehreren Tagen zugänglich. Die Studierenden konnten den Fragebogen flexibel ausfüllen, was die Teilnahmebereitschaft erhöhte und sicherstellte, dass die Antworten nicht unter Zeitdruck entstanden. Die Online-Durchführung ermöglichte zudem eine effiziente Erfassung und spätere Auswertung der Daten. Die technische Umsetzung erfolgte über eine gängige Online-Umfrageplattform, nämlich LimeSurvey, die eine strukturierte Darstellung der Fragen sowie eine automatische Speicherung der Antworten gewährleistete. Die Studierenden konnten den Fragebogen über ein Gerät ihrer Wahl ausfüllen. Dies inkludierte auch mobile Endgeräte. Insgesamt nahmen 30 Studierende am Fragebogen teil. Nachdem diese Anzahl erreicht war, wurde die Umfrage geschlossen und für weitere Teilnahmen deaktiviert. Die Datenerhebung war damit abgeschlossen und bildete die Grundlage für die anschließende Auswertung.

Um die Qualität der erhobenen Daten sicherzustellen, wurde der Fragebogen vor der Freischaltung getestet. Dabei wurde überprüft, ob alle Fragen verständlich formuliert sind, die Reihenfolge der Fragen logisch ist und die Antwortformate korrekt funktionieren. Nachdem dies sichergestellt war, konnte der Fragebogen freigeschaltet und der Link dazu geteilt werden.

Ein weiterer Faktor, der zur Qualität der Daten beiträgt, ist die Kombination aus geschlossenen und offenen Fragen. Dadurch war es möglich, ein umfassenderes Bild des Stresserlebens und der Nutzung von Coping-Strategien der Studierenden zu erfassen.

Die Entscheidung für einen standardisierten Online-Fragebogen wurde aus mehreren Gründen getroffen. Diese Methode eignet sich besonders für Untersuchungen zu subjektiven Einschätzungen und Erfahrungen, ohne dass eine persönliche Befragung notwendig ist. Der Fragebogen ermöglichte es den Studierenden außerdem, ihre Antworten in Ruhe zu formulieren und bereits durchlebte Situationen zu reflektieren.

Die Datenerhebung stellt damit den methodischen Ausgangspunkt für die Analyse des Stresserlebens und der Nutzung von Coping-Strategien von Studierenden des ZTW dar. Sie

liefert die empirische Basis, auf der die folgenden Schritte der Datenaufbereitung und Auswertung aufbauen.

4.4 Datenaufbereitung und Auswertung

Die Auswertung der erhobenen Daten erfolgte in mehreren aufeinanderfolgenden Schritten, die sicherstellen, dass die Antworten der Studierenden systematisch und nachvollziehbar analysiert werden können. Nach Abschluss der Datenerhebung lagen insgesamt dreißig ausgefüllte Fragebögen vor. Die Datenaufbereitung begann mit der Sichtung und Strukturierung der Rohdaten, die über die Online-Umfrageplattform exportiert wurden. Dabei wurden die Antworten zunächst in geschlossene und offene Fragen geordnet. Die geschlossenen Fragen wurden bereits von der Plattform numerisch ausgewertet und lagen daher bereits in numerischer Form vor. Die offenen Fragen wurden in Textform exportiert und bedurften einer gesonderten Aufbereitung.

Im ersten Schritt wurden die geschlossenen Fragen auf Vollständigkeit geprüft, um sicherzustellen, dass alle Antworten korrekt erfasst wurden. Anschließend wurden die numerischen Werte den jeweiligen Skalen zugeordnet, sodass beispielsweise die Intensität des Stresserlebens eindeutig interpretierbar und vergleichbar wurde. Die Skalenwerte wurden in Tabellen überführt, die eine Übersicht über die Verteilung der Antworten ermöglichten. Dadurch konnten erste Muster sichtbar gemacht werden. Die tabellarische Struktur bildete die Grundlage für die spätere deskriptive Auswertung.

Zusätzlich wurden die vom Umfragetool automatisch generierten deskriptiven Statistiken und Diagramme genutzt, um die Verteilung der Antworten auf die geschlossenen Fragen visuell darzustellen. Diese grafischen Auswertungen dienen als ergänzende Unterstützung der Ergebnispräsentation und ersetzen nicht die inhaltliche Analyse. Sie ermöglichen jedoch eine übersichtliche Darstellung von Häufigkeiten und Tendenzen und ergänzen vor allem die quantitative Auswertung sinnvoll.

Parallel dazu wurden die offenen Antworten in einem separaten Dokument gesammelt. Da die offenen Fragen eine zentrale Rolle für das Verständnis der individuellen Erfahrungen spielen, wurde besonderer Wert auf eine sorgfältige Aufbereitung dieser Daten gelegt. Die Auswertung der offenen Fragen erfolgte in einem induktiven Vorgehen, das sich an den grundlegenden Prinzipien der qualitativen Inhaltsanalyse orientiert, ohne jedoch ein vollständiges Kodiersystem zu entwickeln. Da die Untersuchung explorativ angelegt ist und die

offenen Fragen vor allem dazu dienen, individuelle Erfahrungen sichtbar zu machen, wurde ein reduziertes Verfahren gewählt, das die Inhalte strukturiert, ohne sie in ein starres Categoriesystem zusammenführen zu müssen. Die Antworten wurden mehrfach gelesen, um zentrale Themen, wiederkehrende Muster und auffällige Einzelbeispiele zu identifizieren. Anschließend wurden diese Inhalte in thematische Gruppen geordnet, die sich direkt aus den Forschungsfragen ableiten lassen. Die Kategorien wurden also im Sinne der induktiven Kategorienbildung „direkt an den empirischen Daten gebildet“ (Kuckartz & Rädiker 2022: 71). Dazu gehören etwa die Beschreibung der vermehrt genutzten Coping-Strategien und die Begründungen für die Nutzung dieser Strategien in besonders stressigen Situationen. Die Kategorien wurden so entwickelt, dass sie in enger Beziehung zu den Forschungsfragen stehen. Kuckartz und Rädiker betonen, dass dies die wichtigste Bedingung für ein gutes Categoriesystem sowie eine erfolgreiche Analyse sei (Kuckartz & Rädiker 2022: 63).

Die thematische Gruppierung der offenen Fragen ermöglicht es, die qualitativen Daten auch in die Gesamtanalyse zu integrieren und sie nicht nur isoliert zu betrachten. Gleichzeitig bleibt die individuelle Perspektive der Studierenden erhalten, da die Antworten nicht in Kategorien erzwungen werden, sondern sich aus den Inhalten selbst heraus strukturieren. Die qualitative Auswertung ergänzt die numerischen Daten und ermöglicht eine differenzierte Interpretation der Ergebnisse.

Die später von den Befragten genannten Coping-Strategien wurden nach Abschluss der qualitativen Auswertung anhand einer Kombination der zuvor erwähnten Modelle nach Blumenthal et al. (2006), Homberg (2012) und Schaufeli (2015) klassifiziert. Die Zuordnung erfolgt in die beiden übergeordneten Kategorien problemorientiertes und emotionsorientiertes Coping klassifiziert, wobei zusätzlich zwischen akuten und präventiven Strategien unterschieden wurde. Diese Einteilung ermöglicht eine systematische Einordnung der von den Studierenden beschriebenen Vorgehensweisen zur Stressminderung.

Die von den Befragten geschilderten Situationen konnten nicht weiter objektiv überprüft werden, da sie ausschließlich auf persönlichen Erinnerungen beruhen und bereits in der Vergangenheit liegen. An dieser Stelle ist daher anzumerken, dass die Verfasserin dieser Arbeit in keiner der beschriebenen Situationen selbst anwesend war und so auch keine unabhängige Beobachtung oder Dokumentation vorliegt. Die Analyse und Klassifizierung der Situationen basieren daher vollständig auf den subjektiven Beschreibungen der teilnehmenden Personen.

Bei der Auswertung der offenen Fragen wurde darauf geachtet, keine Bedeutungen zu ergänzen, die nicht ausdrücklich von den Befragten genannt wurden. Knapp formulierte oder mehrdeutige Aussagen wurden nicht weiter interpretiert, sondern ausschließlich in der Form

berücksichtigt, in der sie vorlagen. Dieses Vorgehen stellt sicher, dass die Analyse eng an den tatsächlichen Beschreibungen der Studierenden bleibt und keine zusätzlichen Annahmen in die Daten eingebracht werden.

Die deskriptive Auswertung der geschlossenen Fragen erfolgte anhand der tabellarisch aufbereiteten Skalenwerte. Dabei wurden Mittelwerte, Häufigkeiten und auffällige Verteilungen betrachtet, um erste Tendenzen sichtbar zu machen. Da die Untersuchung nicht hypothesenprüfend angelegt ist, wurden keine interferenzstatistischen Verfahren eingesetzt. Stattdessen lag der Fokus darauf, die Antworten der Studierenden in ihrer Verteilung zu beschreiben und sichtbar zu machen, welche Belastungsmomente besonders häufig auftreten, welche Strategien bevorzugt genutzt werden und wie die Studierenden ihre Leistungsfähigkeit in stressigen Situationen einschätzen. Die deskriptive Analyse ermöglicht es, die zentralen Muster klar darzustellen, ohne die Daten statistisch zu verallgemeinern.

Ein weiterer Schritt der Datenaufbereitung bestand darin, die qualitativen und quantitativen Ergebnisse miteinander in Beziehung zu setzen. Die offenen Antworten wurden daraufhin geprüft, ob sie die numerischen Angaben ergänzen, bestätigen oder differenzieren. Dadurch konnten Zusammenhänge sichtbar gemacht werden, etwa wenn Studierende hohe Belastungswerte angaben und gleichzeitig in den offenen Antworten konkrete Stresssituationen beschrieben, die diese Belastung erklären. Die Verknüpfung der beiden Datenarten trägt dazu bei, ein umfassendes Bild der Belastungs- und Bewältigungsprozesse im Dolmetschstudium zu zeichnen.

Nach Abschluss der Aufbereitung wurden die Daten in einer Gesamtdarstellung zusammengeführt, die die Grundlage für die Analyse der Ergebnisse bildet, die im folgenden Kapitel präsentiert werden. Die Ergebnisse zeigen, welche Belastungsmomente Studierende im Dolmetschprozess wahrnehmen, welche Strategien sie einsetzen und wie sie deren Wirksamkeit einschätzen. Sie geben zudem Aufschluss darüber, wie Studierende ihre Leistungsfähigkeit unter Stress beurteilen und welche Rolle das Studium im Umgang mit Belastung spielt. Diese Erkenntnisse ermöglichen eine umfassende Betrachtung der Belastungs- und Bewältigungsprozesse im Dolmetschstudium und bilden die Basis für die anschließende Diskussion.

Nach der Darstellung des Auswertungsverfahrens werden im folgenden Kapitel die Ergebnisse der Untersuchung präsentiert.

4.5 Ergebnisse

Dieses Kapitel präsentiert die empirischen Ergebnisse der Untersuchung. Die Darstellung folgt der Trennung zwischen quantitativen und qualitativen Daten und konzentriert sich ausschließlich auf die im Rahmen der Erhebung gewonnenen Resultate.

Zunächst werden die deskriptiven Ergebnisse der geschlossenen Fragen vorgestellt, darunter die Verteilung zentraler Belastungsindikatoren sowie die Angabe zu den eingesetzten Bewältigungsstrategien. Anschließend folgen die qualitativen Ergebnisse der offenen Fragen, die in Form von thematischen Kategorien zusammengefasst werden und die individuellen Perspektiven der Studierenden sichtbar machen. Abschließend werden beide Datenarten zusammengeführt, um ein Gesamtbild der Belastungs- und Bewältigungserfahrungen im Dolmetschstudium zu zeichnen. Die Interpretation der Ergebnisse erfolgt im letzten Kapitel.

4.5.1 Darstellung der quantitativen Ergebnisse

Die geschlossenen Fragen der Erhebung ermöglichen einen systematischen Überblick über das Belastungserleben der Studierenden sowie über die Häufigkeit bestimmter Stresssituationen und die Verbindung zu verschiedenen Bewältigungsaspekten. Die Darstellung beruht ausschließlich auf den numerischen Angaben der Teilnehmenden und erfolgt rein deskriptiv. Die Diagramme dienen als visuelle Unterstützung und verdeutlichen die Verteilung der Antworten und unterstützen die Interpretation der zentralen Muster, die sich aus den Daten ergeben. Durch die Einbeziehung der vorhandenen demografischen Angaben, insbesondere Geschlecht, Studienfortschritt und Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums, lassen sich zudem Unterschiede zwischen verschiedenen Untergruppen der Stichprobe erkennen, die das Gesamtbild weiter ausdifferenzieren. Die Darstellung konzentriert sich auf die zentralen Muster, die sich aus den quantitativen Angaben ergeben, und bildet die Grundlage für die anschließende qualitative Auswertung.

Im Mittelpunkt der quantitativen Ergebnisse stehen die Belastungswerte vor, während und nach dem Dolmetschen sowie die Angaben zu Fehlerangst, Reflexion und Selbstwahrnehmung im Umgang mit Stress und der Wirksamkeit von Coping-Strategien. Die Darstellung folgt der Reihenfolge des Fragebogens und zeigt, wie sich die Belastung über den gesamten Dolmetschprozess hinweg entwickelt. Ergänzend dazu werden die Antwortverteilungen innerhalb der Untergruppen betrachtet, um mögliche Unterschiede

zwischen den Studierenden verschiedener Semester, unterschiedlicher Erfahrungshintergründe und verschiedener Geschlechter sichtbar zu machen. Die Ergebnisse bilden damit die Grundlage für die anschließende qualitative Analyse.

Die Angaben zur Person zeigen zunächst, dass der Großteil der befragten Personen weiblich ist. Von den 30 Teilnehmenden ordnen sich 23 dem weiblichen Geschlecht zu, fünf dem männlichen Geschlecht, und zwei Personen machten keine Angabe. Auch hinsichtlich des Studienfortschritts zeigt sich eine klare Tendenz. Etwa die Hälfte der Befragten (46,7 %) befindet sich im fünften oder einem höheren Semester des Masterstudiums am ZTW. Die demografischen Angaben verdeutlichen damit, dass die Stichprobe überwiegend aus Studierenden besteht, die sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium ihres Studiums befinden und somit über umfangreiche Erfahrung im universitären Dolmetschkontext verfügen.

Sieben Personen haben das Masterstudium bereits abgeschlossen. Nur eine Person befindet sich im ersten Semester, zwei im zweiten und vier im vierten Semester. Ergänzend dazu gaben 53,3 % der Befragten an, bereits Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums gesammelt zu haben, was ebenfalls darauf hinweist, dass es sich bei dem Großteil der Befragten um fortgeschrittene Dolmetscherinnen und Dolmetscher handelt.

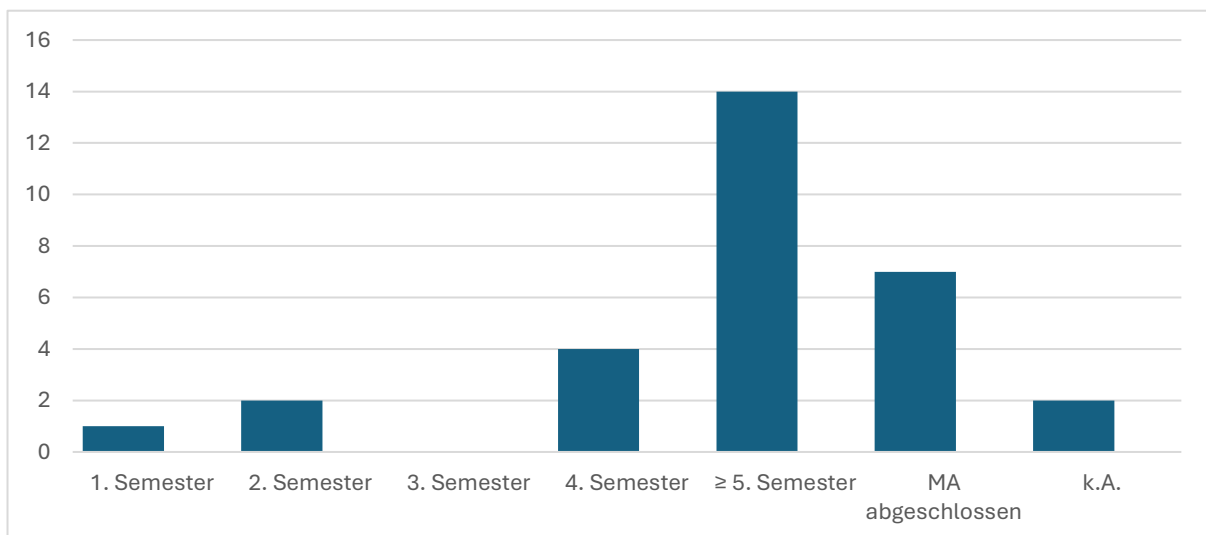


Abbildung 1: Frage 3, „In welchem Semester befindest du dich?“

Die allgemeinen Angaben zur Belastung beim Dolmetschen zeigen ein konsistentes Bild. Ein Großteil der Studierenden empfindet Dolmetschen als stressig oder belastend. Auf die Aussage „Ich empfinde Dolmetschen als stressig/belastend“ antworteten 17 von 30 Personen mit „stimme eher zu“, drei mit „stimme voll und ganz zu“ und nur eine Person mit „stimme eher nicht zu“. Auffällig ist, dass keine einzige Person auf diese Aussage mit „stimme überhaupt nicht zu“ geantwortet hat. Niedrige Belastungswerte treten also kaum auf.

Betrachtet man die Antworten nach Semesterzugehörigkeit, zeigt sich, dass Studierende in höheren Semestern etwas häufiger neutrale oder mittlere Werte nennen, während Studierende in niedrigeren Semestern häufiger hohe Belastungswerte nennen. Die Gruppe derjenigen, die ihr Studium bereits abgeschlossen hat, zeigt ein breiteres Antwortspektrum, wobei die mittleren Werte dominieren. Dies deutet darauf hin, dass das Belastungserleben beim Dolmetschen innerhalb der Stichprobe variiert, jedoch insgesamt im oberen Mittelfeld angesiedelt ist.

Auch die Angaben zum Stress vor dem Dolmetschen weisen auf ein erhöhtes Belastungsniveau hin. Auf die Aussage „Vor dem Dolmetschen fühle ich mich gestresst“ antworteten jeweils neun Personen mit „stimme voll und ganz zu“ und „stimme eher zu“. Keine einzige Person wählte „stimme überhaupt nicht zu“. Die Verteilung zeigte eine deutliche Konzentration im mittleren bis hohen Bereich. Betrachtet man die Antworten nach praktischer Erfahrung, so zeigt sich, dass Studierende ohne Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums häufiger hohe Stresswerte vor dem Einsatz nennen, während Studierende mit Erfahrung häufiger mittlere oder neutrale Werte angeben. Die Absolventinnen und Absolventen zeigen ein ähnliches Muster wie die Gruppe mit Dolmetscherfahrung, wobei die Antworten insgesamt etwas breiter gestreut sind. Die Phase vor dem Dolmetschen stellt somit für viele Studierende eine besonders belastende Phase dar, die je nach Erfahrung unterschiedlich ausgeprägt ist.

Während des Dolmetschens bleibt dieses Muster bestehen. Die Hälfte der befragten Personen gibt an, auch während des Dolmetschens eher gestresst beziehungsweise angespannt zu sein. Sieben Personen antworteten auf diese Aussage mit „weder noch“, was auf ein moderates bis hohes Belastungserleben in dieser Phase hinweist. Auch hier gab es jedoch keine einzige Person, die mit „stimme überhaupt nicht zu“ antwortete.

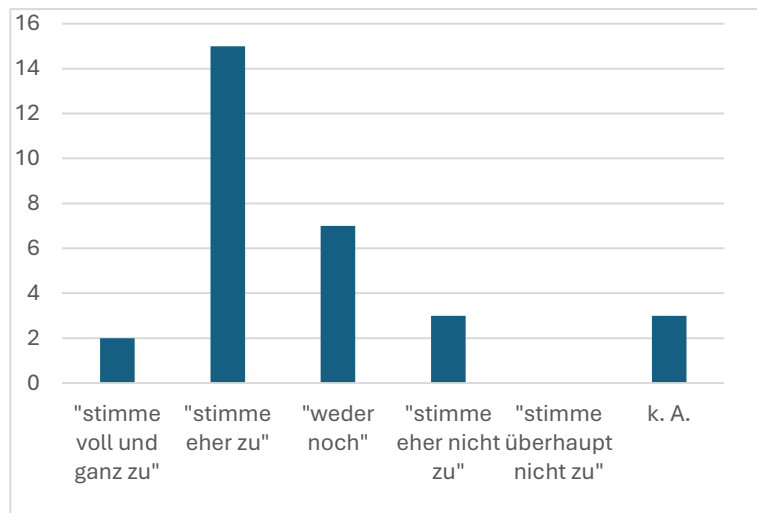


Abbildung 2: Frage 7, „Während des Dolmetschens empfinde ich Stress/Anspannung“

Betrachtet man die Antworten nach Geschlecht, zeigt sich, dass weibliche Studierende tendenziell etwas höhere Belastungswerte während des Dolmetschens angeben als männliche Studierende. Die männlichen Teilnehmenden nennen häufiger neutrale oder mittlere Werte, während die weiblichen häufiger eher hohe Werte nennen. Die Gruppe derjenigen, die ihr Studium bereits abgeschlossen hat, zeigt erneut ein breiteres Antwortspektrum, wobei die mittleren Werte dominieren. Die Belastung während des Dolmetschens ist somit innerhalb der Stichprobe nicht homogen, sondern variiert je nach Geschlecht und Studienfortschritt.

Die Angst vor Fehlern zeigt ein ähnliches Bild. Auf die Aussage „Ich habe während des Dolmetschens Angst davor, Fehler zu machen“ antworteten acht Personen mit „stimme voll und ganz zu“ und zehn mit „stimme eher zu“. Nur eine Person antwortete mit „stimme überhaupt nicht zu“. Betrachtet man die Antworten erneut nach praktischer Erfahrung, zeigt sich, dass Studierende ohne Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums häufiger hohe Werte bei der Angst vor Fehlern nennen, während Studierende mit Erfahrung häufiger mittlere oder neutrale Werte angeben. Die Gruppe der Personen, die das Masterstudium bereits abgeschlossen hat, zeigt ein breiteres Antwortspektrum, wobei die mittleren Werte dominieren. Die Angst vor Fehlern ist somit innerhalb der Stichprobe ebenfalls nicht homogen und variiert je nach Dolmetscherfahrung.

Nach dem Dolmetschen berichten viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Erschöpfung und anhaltender gedanklicher Beschäftigung mit der eigenen Leistung. Auf die Aussage „Nach dem Dolmetschen denke ich noch länger über meine Leistung nach“ antworteten vier Personen mit „stimme voll und ganz zu“ und 15, also genau die Hälfte der

Befragten, mit „stimme eher zu“. Nur drei Personen antworteten mit „stimme eher nicht zu“, niemand mit „stimme überhaupt nicht zu“.

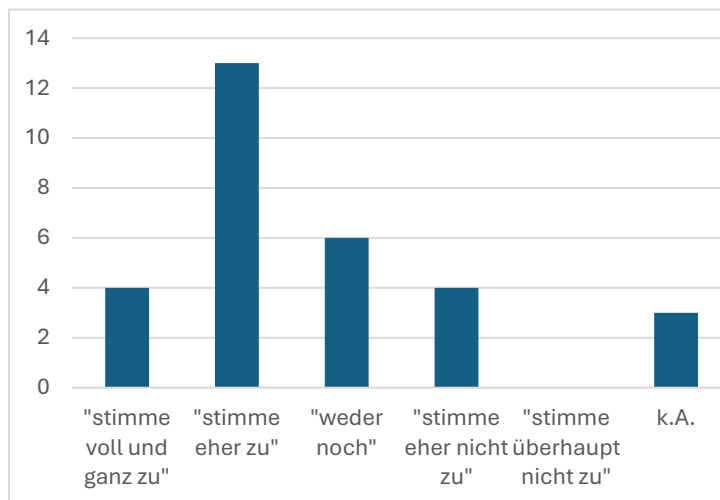


Abbildung 3: Frage 10, „Nach dem Dolmetschen denke ich noch länger über meine Leistung nach“

Betrachtet man die Antworten nach Geschlecht, lässt sich sagen, dass weibliche Studierende tendenziell etwas höhere Werte beim Nachdenken über die eigene Leistung angeben als männliche Studierende. Die männlichen Teilnehmenden nennen häufiger neutrale oder mittlere Werte, die Absolventinnen und Absolventen erneut eher mittlere Werte. Die Reflexion nach dem Dolmetschen ist somit innerhalb der Stichprobe nicht homogen, sondern zeigt je nach Geschlecht Unterschiede.

Die Selbstwahrnehmung der Studierenden im Umgang mit Stress weist ein heterogenes Bild auf. Einige Teilnehmende geben an, gut mit Stress umgehen zu können, während andere dies eher verneinen oder sich im neutralen Bereich einordnen. Betrachtet man die Antworten nach praktischer Erfahrung, zeigt sich, dass Studierende, die bereits Erfahrung im Dolmetschen haben, tendenziell höhere Werte nennen als Studierende ohne Erfahrung.

Die Einschätzung, dass die eigene Dolmetschleistung in stressigen Situationen nachlässt, wird von mehreren Studierenden bestätigt. Die Antworten reichen von „stimme voll und ganz zu“ bis „stimme eher nicht zu“. Betrachtet man die Antworten nach Semesterzugehörigkeit, zeigt sich, dass Studierende in höheren Semestern tendenziell etwas niedrigere Werte bei der Einschätzung eines Leistungsabfalls unter Stress angeben als Studierende in niedrigeren Semestern. Die Gruppe der Studierenden im fünften oder höheren Semester nennt häufiger neutrale Werte, während Studierende im ersten bis zweiten Semester häufiger hohe Werte nennen. Die Gruppe derjenigen, die ihr Studium bereits abgeschlossen hat,

zeigt vor allem mittlere Werte. Die Einschätzung eines Leistungsabfalls unter Stress variiert somit je nach Studienfortschritt.

Die Frage nach der Wirksamkeit von Coping-Strategien wird überwiegend positiv beantwortet. Viele Studierende geben an, dass die Nutzung von Stressbewältigungsstrategien ihre Leistung merkbar verbessert, während sehr niedrige Bewertungen diesbezüglich nicht vorkommen. Betrachtet man die Antworten je nach praktischer Erfahrung, so lässt sich erkennen, dass Studierende mit Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums tendenziell etwas höhere Werte bei der Wirksamkeit von Coping-Strategien angeben als Studierende ohne Erfahrung. Die Gruppe der Studierenden ohne praktische Erfahrung nennt am häufigsten mittlere Werte. Auch bei der Gruppe der Absolventinnen und Absolventen dominieren die mittleren Werte. In dieser Kategorie sind die Werte also relativ ähnlich, auch innerhalb der verschiedenen Gruppen.

Insgesamt ergibt sich aus den quantitativen Angaben ein vielschichtiges, aber in sich konsistentes Bild des Belastungserlebens der befragten Studierenden. Die Daten zeigen deutlich, dass Stress und Anspannung nicht nur punktuell auftreten, sondern sich über mehrere Phasen des Dolmetschprozesses hinweg erstrecken. Besonders auffällig ist die durchgehend hohe Belastung vor dem Dolmetschen, die sich in den Antworten der Teilnehmenden klar widerspiegelt und sich anschließend in der Phase während des Dolmetschens fortsetzt. Die Mehrheit der Studierenden ordnet sich in beiden Phasen im mittleren bis hohen Belastungsbereich ein. Dies führt zu einem insgesamt hohen Belastungsprofil, das sich über die verschiedenen Fragen hinweg wiederholt und die Einschätzung eines durchgehend anspruchsvollen Dolmetschgeschehens stützt.

Die Untergruppenanalysen verdeutlichen zusätzlich, dass das Belastungserleben innerhalb der Stichprobe nicht vollständig einheitlich ist, sondern je nach Studienfortschritt, praktischer Erfahrung und Geschlecht variiert. Studierende in höheren Semestern sowie jene mit bereits abgeschlossenem Masterstudium geben tendenziell etwas niedrigere Werte an, während Studierende in niedrigeren Semestern häufiger hohe Belastungswerte nennen. Ähnliche Unterschiede zeigen sich auch bei der praktischen Erfahrung. Personen mit Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums berichten insgesamt von etwas geringerer Anspannung und weniger ausgeprägter Fehlerangst als jene ohne Erfahrung. Auch geschlechtsspezifische Unterschiede lassen sich erkennen, insbesondere bei der Selbstreflexion nach dem Dolmetschen und der Belastung während des Dolmetscheinsatzes, wobei weibliche Studierende häufiger höhere Werte nennen. Diese Unterschiede bleiben jedoch innerhalb eines insgesamt hohen Belastungsniveaus, das die gesamte Stichprobe kennzeichnet.

Die Ergebnisse zur Fehlerangst und Reflexion nach dem Dolmetschen ergänzen dieses Bild. Die Mehrheit der Studierenden gibt an, während des Dolmetschens Angst davor zu haben, Fehler zu machen, und beschäftigt sich auch nach dem Einsatz weiter mit der eigenen Leistung. Die Verteilung der Antworten zeigt, dass die beiden Aspekte für viele Teilnehmende eine zentrale Rolle im Belastungserleben spielen. Die Reflexion nach dem Dolmetschen ist besonders stark ausgeprägt und weist ebenfalls eine deutliche Konzentration im mittleren bis hohen Bereich auf. Dies deutet darauf hin, dass die gedankliche Nachbearbeitung des Dolmetschens für viele Studierende ein fester Bestandteil des Prozesses ist, der über den eigentlichen Dolmetscheinsatz hinauswirkt.

Auch die Angaben zur Selbstwahrnehmung im Umgang mit Stress und zur Wirksamkeit von Coping-Strategien tragen zu einem differenzierten Gesamtbild bei. Die Selbstwahrnehmung ist innerhalb der Stichprobe heterogen ausgeprägt, wobei Studierende mit praktischer Erfahrung eher höhere Werte nennen. Die Einschätzung eines Leistungsabfalls unter Stress zeigt ebenfalls Unterschiede zwischen den Untergruppen, bleibt jedoch insgesamt im mittleren Bereich. Die Angaben zur Wirksamkeit von Coping-Strategien fallen überwiegend positiv aus, wobei niedrige Werte kaum vorkommen. Dies zeigt, dass die Mehrheit der Studierenden Stressbewältigungsstrategien als hilfreich erlebt, auch wenn die individuelle Stressbewältigung unterschiedlich ausgeprägt ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die quantitativen Ergebnisse ein deutliches Belastungsprofil erkennen lassen, das sich über mehrere Phasen des Dolmetschens hinweg erstreckt und durchgehend im mittleren bis hohen Bereich angesiedelt ist. Die Daten zeigen, dass Stress, Anspannung, Fehlerangst und Reflexion zentrale Bestandteile des Dolmetschprozesses für die befragten Studierenden darstellen. Gleichzeitig verdeutlichen die Untergruppenanalysen, dass das Belastungserleben je nach Studienfortschritt, Erfahrung und Geschlecht variiert, ohne jedoch von der grundsätzlichen Tendenz zu einem hohen Belastungsniveau zu verändern. Die Angaben zur Selbstwahrnehmung und zu Coping-Strategien ergänzen dieses Bild und zeigen, dass die Studierenden sich ihrer Belastung bewusst sind und Strategien einsetzen, die sie als hilfreich erleben. Diese Befunde bilden die Grundlage für die anschließende qualitative Analyse, in der die individuellen Perspektiven der Studierenden weiter ausdifferenziert und die hier erkennbaren Muster weiter vertieft werden.

4.5.2 Darstellung der qualitativen Ergebnisse

Die qualitativen Angaben der Studierenden ergänzen die zuvor dargestellten quantitativen Ergebnisse und ermöglichen einen vertieften Einblick in die Belastungserfahrungen der befragten Studierenden. Während die geschlossenen Fragen ein konsistentes Muster mittlerer bis hoher Belastungswerte erkennen ließen, zeigen die offenen Antworten, wie die Studierenden diese Belastung subjektiv wahrnehmen, welche Situationen sie als besonders herausfordernd beschreiben und welche Strategien sie zur Bewältigung einsetzen. Die qualitativen Aussagen verdeutlichen, dass die Belastung nicht nur als abstrakter Wert erlebt wird, sondern sich in konkreten Momenten, Gedanken und körperlichen Reaktionen manifestiert.

Viele Studierende berichten, dass sie bereits vor einer Dolmetschung eine gewisse Anspannung oder Nervosität verspüren. Eine Studierende gibt an, dass sie „versuche ruhig zu bleiben und sich zu fokussieren“, während eine andere berichtet, dass sie vor einem Dolmetscheinsatz „tief durchatmen müsse“, um die anfängliche Anspannung zu regulieren. Eine weitere Person beschreibt, dass sie vor einem Dolmetscheinsatz „Atemübungen mache“. In einer weiteren Antwort wird formuliert, dass der Stress vor dem Einsatz besonders hoch sei und während der Dolmetschung eher in den Hintergrund rücke, weil die Konzentration auf die Aufgabe dominiert. Diese Aussagen verdeutlichen, dass die Belastung vor dem Dolmetschen sowohl kognitiv als auch körperlich wahrgenommen wird und dass die Studierenden bereits vor dem Einsatz aktiv versuchen, mit dieser Anspannung umzugehen.

Während des Dolmetschens zeigen die qualitativen Angaben eine Vielzahl an Situationen, die als belastend empfunden werden. Eine Person beschreibt, dass sie „viel zusammenfasse oder auch die Satzstruktur ändere“, um mit der Situation umzugehen. Eine Person beschreibt, sie versuche „ihre Erwartungen an ihre Ausdrucksfähigkeit runterzuschrauben und vereinfachte Sprache zu verwenden“. Mehrere Personen berichten, dass sie in stressigen Situationen das Gefühl haben, dass ihre Leistung nachlässt, während andere angeben, sie könnten mit Stress „eher gut“ umgehen und bräuchten sogar „ein bisschen Stress beziehungsweise Anspannung, um persönliche Höchstleistung beim Dolmetschen zu erzielen“. Eine Person beschreibt, dass sie zwar Atemtechniken nutzt, jedoch wären diese nur zu Beginn der Dolmetschung brauchbar, da sie, während die kognitive Beanspruchung im Zuge der Dolmetschung steigt, in den Hintergrund rücken. Diese Aussagen zeigen, dass Stress während des Dolmetschens nicht einheitlich erlebt wird. Für einige ist er vor allem mit Fehlerangst und Leistungsdruck verbunden, für andere hat er auch eine aktivierende Komponente.

Nach dem Dolmetschen beschreiben viele Studierende eine Phase der Reflexion, in der sie ihre Leistung gedanklich nachbearbeiten. Eine Teilnehmerin berichtet grundsätzlich, sie denke „noch länger über ihre Leistung nach“, eine andere nutzt einen „Reflexionsbogen“, um die eigene Dolmetschung systematisch zu reflektieren. Einige Personen geben an, dass sie nach dem Einsatz erschöpft sind, während andere weniger Erschöpfung beschreiben, aber dennoch weiter über den Verlauf der Dolmetschung nachdenken. In einzelnen Antworten wird deutlich, dass diese Reflexion sowohl als hilfreich, zur Verbesserung der eigenen Leistung, als auch als belastend erlebt werden kann, wenn sie mit Selbstkritik und hohen Erwartungen an die eigene Leistung gebunden ist.

Die qualitativen Angaben zu Coping-Strategien zeigen ein breites Spektrum an Vorgehensweisen, die von den Studierenden genutzt werden, um mit Stress beim Dolmetschen umzugehen. Besonders häufig genannt werden Auslassungen, Zusammenfassungen und vereinfachte Satzstrukturen. Eine Studierende berichtet von „gezielten Auslassungen, gezieltem Vereinfachen beziehungsweise Zusammenfassen, sowie der Nutzung von Füllwörtern“. Außerdem geben mehrere der Befragten an, dass sie „eine vereinfachte Satzstruktur“ oder „leichte Sprache“ verwenden, um die Verarbeitung zu erleichtern. Eine Teilnehmerin formuliert ihre Strategie folgendermaßen: „Erst Sinn, dann schöne Verpackung, weg vom Wort, Vereinfachungen, Atmen statt ähm“, was verdeutlicht, dass sie bewusst den Fokus auf die inhaltliche Verständlichkeit legt und sprachliche Perfektion zugunsten von Stressreduktion zurückstellt. Weitere Personen berichten, dass sie sich auf die wichtigsten Informationen konzentrieren und bewusst versuchen, Erwartungen an die eigene Ausdrucksfähigkeit zu reduzieren.

Viele dieser sprachlichen Strategien lassen sich dem problemorientierten Coping zuordnen, da sie direkt auf die Bewältigung der Dolmetschaufgabe abzielen. Dazu gehören insbesondere Auslassungen, Zusammenfassungen, Umschreibungen, vereinfachte Satzstrukturen und die Konzentration auf die Kerninformationen. Mehrere Studierende berichten, dass sie Inhalte zusammenfassen oder nur die wichtigsten Punkte nennen, wenn die Informationsmenge hoch ist. Die Nutzung von problemorientierten Strategien wird von mehreren Personen als hilfreich beschrieben.

Neben sprachlichen Vereinfachungen werden auch gezielter Time-lag und Zusammenfassen als zentrale Strategien genannt. Eine Person berichtet, sie versuche „Time-lag gezielt einzusetzen, um sich mehr Zeit zu verschaffen“, eine andere schreibt, sie nutze ebenfalls „mehr Time-lag und dann zusammenfassen“. Mehrere Studierende betonen, dass Zusammenfassen besonders bei langen Reden oder vielen einzelnen Elementen hilfreich sei:

„Zusammenfassen eignet sich besonders für lange Reden“, heißt es in einer Antwort. In einer anderen wird beschrieben, dass die befragte Person vor allem bei vielen Aufzählungen „zusammenfasse oder nur ein paar nenne, falls sie nicht alle dolmetschen konnte“. Diese Angaben zeigen, dass Zusammenfassung und selektive Auslassungen als legitime und entlastende Strategien wahrgenommen werden, um mit der Menge an Informationen und dem damit verbundenen Stress umzugehen. Einige Teilnehmende berichten, dass Zusammenfassen ihnen auch in thematisch komplexeren Einsätzen geholfen habe.

Ein weiterer Bereich betrifft die Vorbereitung und Glossare. Einige Studierende betonen, dass „ausreichend Vorbereitung“ ihnen hilft, ruhiger zu bleiben. Eine Person schreibt, sie finde „Glossare hilfreich, zum einen für die Vorbereitung, zum anderen zum schnellen Nachschlagen“. In einzelnen Antworten wird deutlich, dass Vorbereitung nicht nur fachlich, sondern auch mental verstanden wird. Eine Studierende berichtet beispielsweise, dass ihre „ausführliche Vorbereitung auf die Modulprüfung“ dazu geführt habe, dass sie „relativ entspannt war und eine gute Leistung gebracht habe“. Vorbereitung wird somit als Coping-Strategie beschrieben, die Sicherheit vermittelt und die wahrgenommene Belastung reduziert. Andere Personen erwähnen, dass sie Notizen oder auch eine erweiterte terminologische Vorbereitung als entlastend erleben, insbesondere bei Themen mit einer erhöhten Begriffsdichte.

Diese vorbereitenden Strategien lassen sich dem präventiven Coping zuordnen, da sie vor dem Einsatz angewendet werden, um Belastung zu reduzieren. Dazu zählen Vorbereitung, Glossare, Terminologiearbeit und mentale Einstimmung. In konkreten Situationen, etwa technischen Störungen oder emotional belastenden Einsätzen, beschreiben Studierende, dass sie eher spontane Strategien wie Umschreiben oder ruhiges Atmen einsetzen, um die Situation zu bewältigen.

Mehrere Teilnehmende nennen auch Atemtechniken als eine wichtige Strategie im Umgang mit Stress. Eine Person schreibt von „Zwerchfellatmung“, die sie zu Beginn einsetzt, eine andere schreibt von „ruhiger Atem, Entspannung und homogen atmen“. Ein Studierender beschreibt, dass er „Atemtechnik davor und danach“ nutzt, um sein Nervensystem zu beruhigen und besser in den Auftrag starten zu können. In einer anderen Antwort heißt es, die Person hätte „geübt und bewusst auf Atmung geachtet“. In einer anderen Antwort heißt es, dass die Atemstrategien im Rahmen eines Seminars zur Sprechrhetorik erlernt wurden. Diese Angaben unterstreichen, dass Atmung als konkrete, körperlich spürbare Coping-Strategie eingesetzt wird, um die innere Anspannung zu regulieren. Teilweise wird die Kontrolle der Atmung mit anderen Strategien kombiniert, etwa mit einer vermehrten Vorbereitung oder gezielten

Vereinfachungen. Meistens werden Atemübungen jedoch vor allem als Einstieg in einen Dolmetscheinsatz genutzt, bevor die Konzentration auf die Aufgabe den Stress in den Hintergrund treten lässt.

Atemtechniken, Distanzierung, Rollenklarheit und Austausch mit Kolleginnen und Kollegen lassen sich dem emotionsorientierten Coping zuordnen, da sie auf die Regulation emotionaler Belastung abzielen. Mehrere Studierende berichten, dass sie vor dem Einsatz tief durchatmen, grundsätzliche Atemübungen machen oder gezielt ruhiges Atmen einsetzen, um Nervosität zu reduzieren. Andere beschreiben bewusste Distanzierung oder Rollenklarheit als hilfreich, insbesondere bei sensiblen Einsätzen.

Neben sprachlichen und körperbezogenen Strategien werden auch mentale und soziale Coping-Ansätze beschrieben. Eine Teilnehmerin berichtet, dass ihr „bewusst Distanzierung“ sowie „Austausch mit anderen Kolleginnen und Kollegen“ besonders hilft, insbesondere bei „Dolmetschen von persönlichen, sensiblen Inhalten in Krisensituationen“. Sie betont dabei die Bedeutung von „Rollenklarheit“, also dem Bewusstsein darüber, „was genau die eigene Aufgabe und was die Rolle als Dolmetscherin ist“. Eine andere Person schreibt, sie spreche ebenfalls „mit Kolleginnen“, um mit Stress umzugehen. In einer Antwort wird hervorgehoben, dass „jeder/jedem jeweils unterschiedliche Strategien weiterhelfen“ und es deshalb wichtig sei, „individuell herauszufinden, welche Strategien die beste für einen selbst ist“. Diese Aussagen zeigen, dass Coping nicht nur als individuelle Technik, sondern auch als sozial eingebetteter Prozess verstanden wird, in dem Austausch und Rollenbewusstsein eine große Rolle spielen. Einige Studierende geben an, dass sie Coping-Strategien nicht bewusst einsetzen oder sich im Moment des Dolmetschens nicht aktiv auf sie konzentrieren. Eine Person schreibt: „Ich setze keine spezifische Coping-Strategie bewusst ein, um mit Stress umzugehen. Ich habe gelernt, die Anspannung vor oder beim Dolmetschen bis zu einem gewissen Grad zu genießen und vertraue darauf, dass meine Vorbereitung und meine Skills ausreichen müssen.“ Eine andere Person berichtet, sie nutze Atemtechniken „nur zu Beginn, dann vergesse sie auf den Stress, da sie sich so stark konzentrieren muss“. Diese Aussagen verdeutlichen, dass Coping-Strategien teilweise automatisiert werden oder in den Hintergrund treten, sobald die kognitive Beanspruchung durch den Dolmetschprozess selbst dominiert. Andere Personen betonen, dass sie Strategien wie Distanzierung oder Klarheit über die eigene Rolle bewusst einsetzen, insbesondere in emotional herausfordernden Situationen.

In den offenen Fragen zeigen sich auch Unterschiede zwischen verschiedenen Untergruppen der Stichprobe. Studierende mit bereits abgeschlossener Ausbildung und praktischer Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums erwähnen häufiger Strategien, die sie

aufgrund der Erfahrung gesammelt beziehungsweise entwickelt haben. Eine Person schreibt, sie habe „beim Arbeiten erkannt, dass Auslassungen gewünscht sind“, dies sei „eine Zeitfrage“. Eine weitere Person mit Dolmetscherfahrung berichtet von „mentalenen Strategien, die sie aufgrund von Erfahrung gesammelt beziehungsweise entwickelt habe“. In diesen Antworten wird deutlich, dass praktische Einsätze dazu beitragen können, bestimmte Coping-Strategien zu etablieren, etwa bewusste Distanzierung bei sensiblen Inhalten oder der gezielte Einsatz von Auslassungen oder Vereinfachungen. Personen mit praktischer Dolmetscherfahrung nennen zudem häufiger konkrete Situationen, in denen Coping-Strategien besonders hilfreich waren. Beispiele dafür sind Einsätze bei der Polizei oder in Krisensituationen. Dies zeigt, dass Personen, die bereits mehr praktische Erfahrung haben, einerseits vermehrt Stressbewältigungsstrategien einsetzen, andererseits aber auch die Entlastungen durch diese Strategien bewusst wahrnehmen.

Studierende ohne praktische Erfahrung außerhalb des Studiums beziehen sich häufiger auf Strategien, die sie im Rahmen von Lehrveranstaltungen erlernt haben. Mehrere Personen geben an, sie hätten Coping-Strategien im Studium erlernt, etwa „in Simultan 1 Kursen“, „in verschiedenen Lehrveranstaltungen“ oder „durch Professoren“. Eine Person berichtet etwa, sie habe Strategien „in den Übungen kennengelernt“ und versucht, sie „einzusetzen, um zu schauen, wie es einem damit geht“. In einer Antwort wird folgendes kritisch angemerkt: „Ich finde, dass die Theorie von Coping Strategien zwar einerseits hilfreich ist, aber andererseits man sich während dem Dolmetschen im Studium nicht wirklich drauf fokussieren kann, diese einzusetzen bzw. man zu wenig in den LVs drauf konkret eingeht und darüber spricht. Man weiß bzw. erfährt zwar, dass und welche es gibt, aber der konkrete Einsatz wird fast gar nicht besprochen, meiner Erfahrung nach.“ Diese Aussage verweist darauf, dass der Übergang von theoretischem Wissen zu praktischem Einsatz von Coping-Strategien im Studium als unzureichend erlebt werden kann. Studierende ohne Erfahrung nennen zudem häufiger Strategien wie einfache Sätze, Time-lag oder Reflexion nach der Dolmetschung.

Schließlich werden in einigen Antworten konkrete Situationen beschrieben, in denen Coping-Strategien als besonders hilfreich erlebt wurden. Eine Person berichtet von einem Einsatz, bei dem „der Techniker in die Kabine gekommen und die Kopfhörer aus der Buchse weggezogen“ habe. In dieser Situation habe die Person „das Gesagte einfach wiederholt und umgeschrieben“, bis die Panne behoben war. Eine Teilnehmerin, die bereits Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums gesammelt hat, beschreibt eine Dolmetschung „für die Polizei während einer Vernehmung des Angeklagten“, bei der sie „Ruhe zu bewahren“ versucht habe und durch „ruhiges Atmen und fokussierte Konzentration“ ausgeglichen

dolmetschen konnte. Eine weitere Person nennt eine Dolmetschung im Zuge der „Anmeldung für die VS“ als Beispiel für eine stressige Situation. Diese Antwort wurde nicht weiter erklärt, daher ist unklar, was dabei mit „VS“ gemeint ist. Eine andere Person berichtet von einem Dolmetscheinsatz „zum Thema erneuerbare Energien und Haie“, bei dem sich „Zusammenfassung für die Vermittlung der Ideen“ bewährt habe. Solche Beispiele verdeutlichen, dass Coping-Strategien nicht nur abstrakt beschrieben, sondern in konkreten, teils herausfordernden Situationen eingesetzt werden. Sie zeigen zudem, dass Coping-Strategien in sehr unterschiedlichen Kontexten – technischen, institutionellen oder thematisch komplexen – eingesetzt werden.

Insgesamt verdeutlichen die qualitativen Ergebnisse, dass die Studierenden das Dolmetschen als Tätigkeit erleben, die mit unterschiedlichen Formen von Stress und Anspannung verbunden ist. Gleichzeitig wird sichtbar, dass die befragten Personen eine Vielzahl an sprachlichen, mentalen und sozialen Coping-Strategien nutzen, um mit dieser Belastung umzugehen. Die Spannbreite der Antworten, von bewusster Atmung über Vereinfachung und Zusammenfassung bis hin zu Distanzierung und Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, verdeutlicht, dass Coping beim Dolmetschen ein individueller Prozess ist, der je nach Person und Situation unterschiedlich gestaltet und ausgeprägt ist. Die Beschreibungen machen deutlich, dass diese Strategien in konkreten Situationen bewusst oder auch automatisch eingesetzt werden, um die Anforderungen des Dolmetschens zu bewältigen und die eigene Handlungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Die Vielfalt der genannten Stressbewältigungsstrategien und Stresssituationen zeigt zudem, dass Coping nicht als einheitliches Konzept verstanden wird, sondern als ein dynamischer Prozess, der sich an den jeweiligen Einsatzkontext, die individuelle Erfahrung und die persönliche Belastungswahrnehmung anpasst.

4.5.3 Synthese der Ergebnisse

Die zusammengeführten Ergebnisse aus den quantitativen und qualitativen Erhebungen zeigen ein vielschichtiges und konsistentes Bild des Stresserlebens der befragten Studierenden während des Dolmetschens. Beide Datenarten verdeutlichen, dass Stress nicht als punktueller Ereignis, sondern als fortlaufender Prozess erlebt wird, der sich über alle Phasen des Dolmetschens erstreckt und sowohl kognitive, emotionale als auch körperliche Komponenten umfasst. Die quantitativen Angaben weisen auf ein insgesamt mittleres bis hohes

Belastungsniveau hin, während die qualitativen Antworten dieses Belastungserleben durch konkrete Situationen, subjektive Wahrnehmungen und individuelle Strategien weiter ausdifferenzieren und greifbar machen.

Vor dem Dolmetschen zeigt sich in beiden Datenarten ein deutliches Muster erhöhter Anspannung. Die quantitativen Ergebnisse weisen auf Nervosität und Unsicherheiten hin, während die qualitativen Angaben diese Befunde durch konkrete Beschreibungen wie „tief durchatmen“, „Atemübungen machen“ oder „ruhig bleiben und sich fokussieren“ ergänzen. Die Studierenden erleben diese Phase vor dem Einsatz als besonders belastend, da sie mit antizipatorischem Stress verbunden ist, der sich sowohl in körperlicher Anspannung als auch in gedanklicher Vorbereitung äußert. Einige Personen berichten, dass der Stress vor dem Einsatz deutlich stärker ist als während der Dolmetschung, da die Konzentration auf die Aufgabe während des Einsatzes den Stress zumindest teilweise überlagert. Diese Angaben verdeutlichen, dass die Vorbereitungsphase eine zentrale Rolle im Stresserleben spielt und dass die Studierenden bereits vor dem eigentlichen Dolmetschprozess aktiv versuchen, ihre Belastung zu regulieren.

Während des Dolmetschens zeigen die quantitativen Ergebnisse eine erhöhte Belastung, die sich in den qualitativen Angaben durch konkrete Beschreibungen von Leistungsdruck und situativer Überforderung widerspiegelt. Gleichzeitig wird deutlich, dass Stress unterschiedlich erlebt wird. Einige Studierende berichten von nachlassender Leistung in belastenden Momenten, während andere angeben, Stress könne sie aktivieren und zu besseren Leistungen motivieren. Die qualitativen Daten verdeutlichen zudem, dass die kognitive Beanspruchung während des Dolmetschens so hoch sein kann, dass bestimmte Coping-Strategien, wie Atemtechniken, nur zu Beginn bewusst eingesetzt werden und im Verlauf des Dolmetschens automatisch in den Hintergrund treten. Die Studierenden beschreiben, dass sie sich während des Dolmetschens stark auf die Aufgabe fokussieren und dadurch weniger bewusst wahrnehmen, wie sich ihr Stress verändert. Gleichzeitig zeigen die Angaben, dass die Studierenden während des Einsatzes flexibel zwischen verschiedenen Strategien wechseln, je nachdem, wie sich die Situation entwickelt.

Nach dem Dolmetschen zeigen die quantitativen Ergebnisse eine fortbestehende Belastung sowie Nachdenken über die eigene Leistung, die sich in den qualitativen Angaben durch Selbstreflexion und teilweise Erschöpfung manifestiert. Die Studierenden berichten, dass sie ihre Dolmetschung gedanklich nachbearbeiten, sei es mithilfe eines Reflexionsbogens oder durch spontanes Nachdenken über gelungene oder weniger gelungene Passagen. Diese Reflexion wird sowohl als hilfreich als auch als belastend beschrieben, insbesondere wenn sie

mit hohen Erwartungen an die eigene Leistung verbunden ist. Einige Personen berichten, dass sie nach dem Einsatz erschöpft seien, während andere weniger Erschöpfung beschreiben, aber dennoch weiter über den Verlauf der Dolmetschung nachdenken. Die Ergebnisse zeigen damit, dass die Nachbereitungsphase nicht nur der fachlichen Reflexion dient, sondern auch ein Teil des Stresserlebens ist, der die Gesamtbelastung beeinflusst.

Die Dolmetschstrategien, die in beiden Datenarten sichtbar werden, zeigen ein breites Spektrum an Vorgehensweisen, die sich in drei übergeordneten Kategorien zusammenfassen lassen. Problemorientierte Strategien umfassen insbesondere sprachliche Anpassungen, Zusammenfassungen, vereinfachte Satzstrukturen, Umschreibungen und die Konzentration auf Kerninformationen. Diese Strategien werden von vielen Studierenden genutzt, um die kognitive Belastung während des Dolmetschens zu reduzieren und die Verarbeitung komplexer Inhalte zu erleichtern.

Emotionsorientierte Strategien umfassen Atemtechniken, bewusste Distanzierung, Rollenklarheit und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Diese Strategien zielen darauf ab, emotionale Belastung zu regulieren und die eigene Stabilität in herausfordernden Situationen zu sichern. Präventive Strategien wie Vorbereitung, Glossare und Terminologiearbeit werden vor dem Einsatz eingesetzt, um Sicherheit zu gewinnen, während akute Strategien wie Time-lag, Zusammenfassen, Auslassungen und ruhiges Atmen während des Dolmetschens spontan angewendet werden, um situative Belastung zu bewältigen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Studierenden Coping nicht als starres Konzept verstehen, sondern als ein dynamisches Repertoire an Handlungsoptionen, das je nach Situation unterschiedlich aktiviert wird.

Die Untergruppenanalysen zeigen, dass Studierende mit praktischer Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums häufiger Strategien nennen, die sie in realen Einsätzen entwickelt oder verfeinert haben. Dazu gehören insbesondere Distanzierung, Rollenklarheit, gezielte Auslassungen und der Umgang mit unerwarteten Situationen wie technischen Störungen oder emotional belastenden Inhalten. Studierende ohne praktische Erfahrung beziehen sich dagegen stärker auf Strategien, die sie im Rahmen der Lehrveranstaltungen kennengelernt haben, etwa in Simultandolmetsch-Kursen oder durch die Lehrenden selbst. Sie nennen häufiger einfache Satzstrukturen, Time-lag oder Reflexion nach der Dolmetschung und äußern teilweise den Wunsch nach einer stärkeren Einbettung dieser Strategien im Studium. Auch zwischen frühen und späteren Semestern zeigen sich Unterschiede: Während Studierende in frühen Semestern häufiger grundlegende Strategien wie kontrolliertes Atmen, einfache Sätze oder Reflexion nennen, berichten Studierende in späteren

Semestern häufiger von komplexeren Strategien wie gezielten Auslassungen, Zusammenfassungen, ausgefeilter Terminologiarbeit oder Rollenklarheit. Diese Unterschiede verdeutlichen, dass Coping nicht nur individuell, sondern auch entwicklungsabhängig ist und sich mit zunehmender Erfahrung verändert.

Insgesamt zeigt die Synthese der Ergebnisse, dass die Studierenden das Dolmetschen als eine Tätigkeit erleben, die mit unterschiedlichen Formen von Stress und Anspannung verbunden ist und die eine Vielzahl an individuellen Bewältigungsstrategien erfordert. Die Kombination aus quantitativen und qualitativen Daten verdeutlicht, dass Coping beim Dolmetschen kein einheitlicher Prozess ist, sondern sich je nach Person, Erfahrungshintergrund und Einsatzkontext unterschiedlich gestaltet. Die Ergebnisse zeigen zudem, dass die Studierenden sowohl präventive als auch akute Strategien einsetzen und dass diese Strategien in konkreten Situationen bewusst oder auch automatisch angewendet werden, um die Anforderungen des Dolmetschens zu bewältigen und die eigene Handlungsfähigkeit zu garantieren.

Die zusammengeführten Befunde bilden die Grundlage für die anschließende Diskussion, in der die Ergebnisse im Kontext der theoretischen Annahmen und der bereits bestehenden Forschungslage eingeordnet werden.

4.6 Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen ein deutlich ausgeprägtes Stresserleben der Studierenden, sowohl vor, während als auch nach dem Dolmetschen. Damit bestätigen sie zentrale theoretische Annahmen der Stressforschung. Die Beschreibungen der Studierenden, insbesondere die körperliche Anspannung, Nervosität und das Gefühl erhöhter Aktivierung vor dem Einsatz, stehen im Einklang mit den klassischen physiologischen Stressmodellen von Hans Selye und Walter Cannon (nach Semmer & Zapf 2018), die Stress als körperliche Alarmreaktion und als Aktivierung des Organismus beschreiben. Gleichzeitig verdeutlichen die qualitativen Angaben, dass diese physiologischen Reaktionen nicht isoliert auftreten, sondern in einen komplexen Bewertungsprozess eingebettet sind, wie er im transaktionalen Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) beschrieben wird. Die Studierenden nehmen die Dolmetschsituation als anspruchsvoll wahr, bewerten ihre Ressourcen und passen ihr Verhalten dementsprechend an, was die Annahme stützt, dass Stresserleben nicht allein durch äußere Anforderungen, sondern durch subjektive Einschätzungen entsteht.

Die Ergebnisse zeigen zudem, dass die Studierenden Stress nicht nur als Belastung, sondern teilweise auch als aktivierende Komponente erleben. Einige berichten, dass ein gewisses Maß an Anspannung hilfreich sei, um konzentrierter zu arbeiten oder eine bessere Leistung zu erzielen. Diese Wahrnehmung lässt sich mit Befunden aus der Arbeitspsychologie, etwa bei Semmer und Zapf (2018), in Verbindung bringen. Sie weisen darauf hin, dass Beanspruchung unter bestimmten Bedingungen leistungsfördernd wirken kann, sofern die Situation als kontrollierbar erlebt wird und die verfügbaren Ressourcen als ausreichend eingeschätzt werden. Gleichzeitig zeigen die qualitativen Angaben, dass Stress während des Dolmetschens stark schwankt und sich je nach situativer Komplexität verändert, was mit Korpel (2018) und Seeber (2021) übereinstimmt. Diese beschreiben Dolmetschen als dynamischen Prozess, bei dem Belastung und kognitive Anforderungen kontinuierlich variieren.

Die Analyse der Coping-Strategien zeigt, dass die Studierenden ein breites Spektrum an Bewältigungsansätzen nutzen, die sich klar den theoretischen Kategorien des problemorientierten und emotionsorientierten Copings zuordnen lassen. Problemorientierte Strategien wie Auslassungen, Zusammenfassungen, vereinfachte Satzstrukturen oder Umschreibungen entsprechen den in der Dolmetschforschung beschriebenen Techniken zur Reduktion kognitiver Last. Diese Strategien stehen im Einklang mit Gills Kapazitätenmodell, das davon ausgeht, dass die kognitiven Ressourcen während des Dolmetschens begrenzt sind und dass Strategien wie Vereinfachung oder Selektion notwendig werden, wenn die Anforderungen die verfügbaren Kapazitäten überschreiten. Die Studierenden berichten, dass sie sich in komplexen Situationen nicht mehr auf Atemtechniken oder andere emotionsorientierte Strategien konzentrieren können, weil ihre gesamte Aufmerksamkeit für die Verarbeitung des Ausgangstexts benötigt wird. Diese Beobachtung bestätigt die theoretische Annahme, dass Coping immer im Rahmen der verfügbaren Ressourcen stattfindet und dass problemorientierte Strategien in Situationen hoher kognitiver Belastung dominieren. Außerdem wird damit auch die Annahme des Effort Models bestätigt: Coping findet immer im Rahmen begrenzter Ressourcen statt (Gill 2009).

Emotionsorientierte Strategien wie Atemtechniken, Distanzierung oder Rollenklarheit treten dagegen in Situationen auf, die als emotional belastend oder potenziell überfordernd wahrgenommen werden. Die Studierenden beschreiben, dass sie Atemübungen vor dem Einsatz nutzen, um Nervosität zu reduzieren, oder dass sie sich durch Rollenklarheit bewusst von emotionalen Inhalten distanzieren. Diese Strategien entsprechen den theoretischen Annahmen von Lazarus und Folkman (1984) sowie den Erweiterungen durch Homberg (2012), die

betonen, dass Coping nicht nur auf die Bewältigung der Aufgabe, sondern auch auf die Regulation emotionaler Belastung abzielt.

Die qualitative Analyse zeigt, dass emotionsorientiertes Coping insbesondere in Situationen eingesetzt wird, die durch Unsicherheit, sensible Inhalte oder unerwartete Ereignisse geprägt sind, etwa technische Störungen oder institutionelle Kontexte wie im Polizeiwesen oder in Krisensituationen.

Die Unterscheidung zwischen präventivem und akutem Coping spiegelt sich ebenfalls deutlich in den Daten wider. Präventive Strategien wie Vorbereitung, Glossare oder mentale Einstimmung werden vor dem Einsatz genutzt, um Sicherheit zu gewinnen und die eigene Leistungsfähigkeit zu stabilisieren. Diese Strategien stehen im Einklang mit den Empfehlungen der AIIC sowie mit Befunden von Kurz (2001, 2017). Betont wird hierbei, dass Vorbereitung ein zentraler Bestandteil professioneller Dolmetschpraxis ist. Akute Strategien wie Time-lag, Zusammenfassen oder ruhiges Atmen werden während des Dolmetschens spontan aktiviert, wenn die Studierenden situative Belastung wahrnehmen. Die qualitative Analyse zeigt, dass diese Strategien insbesondere dann eingesetzt werden, wenn die Studierenden die Situation als herausfordernd, aber kontrollierbar einschätzen, was die theoretische Annahme stützt, dass akutes Coping stark von der situativen Bewertung abhängt.

Die Frage nach der Wirksamkeit der eingesetzten Coping-Strategien zeigt, dass die Studierenden ihre Strategien überwiegend als hilfreich bewerten, insbesondere wenn sie zur Reduktion kognitiver Last oder emotionaler Anspannung beitragen. Die subjektive Wirksamkeit der Strategien hängt eng mit der individuellen Bewertung der Situation zusammen, was die theoretische Annahme stützt, dass Coping nicht objektiv, sondern subjektiv wirksam ist. Die qualitative Analyse zeigt, dass problemorientierte Strategien vor allem dann als wirksam erlebt werden, wenn sie die Verarbeitung komplexer Inhalte erleichtern oder die Struktur der Rede übersichtlicher machen. Emotionsorientierte Strategien werden als wirksam beschrieben, wenn sie helfen, Nervosität zu reduzieren oder die eigene Rolle klarer zu definieren. Diese Befunde stehen im Einklang mit Hombergs Annahme, dass Coping dann als wirksam erlebt wird, wenn es die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen verbessert.

Die Frage nach der Rolle des Studiums zeigt ein differenziertes Bild. Viele Studierende berichten, dass sie Strategien wie Vereinfachung, gezielter Time-lag oder Reflexion im Rahmen des Studiums kennengelernt haben, während andere Strategien, insbesondere Distanzierung, Rollenklarheit oder der Umgang mit unerwarteten Situationen, erst durch praktische Einsätze außerhalb des Studiums entwickelt wurden. Diese Befunde stehen im Einklang mit Studien wie Cooper et al. (1982), die darauf hinweisen, dass Bewältigungsstrategien durch wiederholte

Anwendung und Erfahrung verfeinert und gefestigt werden. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass einige Studierende den Wunsch nach stärkerer praktischer Einbettung der Coping-Strategien im Studium äußern, was verdeutlicht, dass die theoretische Vermittlung nicht ausreicht, um Strategien nachhaltig zu verankern. Die Studierenden erleben das Studium somit als teilweise unterstützend, jedoch nicht in allen Bereichen ausreichend praxisorientiert.

Insgesamt zeigt die Diskussion, dass die Ergebnisse die theoretischen Annahmen über Stress und Coping im Dolmetschkontext auch bei Studierenden des Zentrums für Translationswissenschaft weitgehend bestätigen und gleichzeitig neue Einblicke in die subjektive Wahrnehmung und Anwendung von Bewältigungsstrategien durch Studierende bieten. Die Befunde verdeutlichen, dass Stresserleben im Dolmetschprozess vielschichtig ist und dass Coping als dynamischer, situativ angepasster Prozess verstanden werden muss, der sowohl durch theoretische Grundlagen als auch durch praktische Erfahrung geprägt wird. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Ausbildung eine zentrale Rolle bei der Vermittlung und Einbettung von Bewältigungsstrategien spielt, jedoch durch praxisnahe Elemente ergänzt werden sollte, um Studierende im Umgang mit Stress nachhaltig zu unterstützen.

5 Fazit

Das Ziel der Untersuchung bestand darin, das Stresserleben von Studierenden des ZTW während des Dolmetschens sowie die von ihnen eingesetzten Coping-Strategien umfassend zu erfassen und im Kontext theoretischer Modelle zu interpretieren. Die Ergebnisse zeigen, dass Stress im Dolmetschprozess als vielschichtiges, dynamisches und individuell geprägtes Erleben verstanden werden muss, das sich über alle Phasen des Dolmetschprozesses erstreckt und sowohl kognitive als auch emotionale Komponenten umfasst. Die Studierenden nutzen ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien, die sowohl präventive als auch akute Ansätze umfassen und sich je nach situativer Belastung, Erfahrungshintergrund und individueller Bewertung unterscheiden. Die Untersuchung verdeutlicht zudem, dass das Studium eine wichtige Rolle bei der Vermittlung von Coping-Strategien spielt, jedoch nicht alle Bereiche des praktischen Umgangs mit Belastung vollständig abdeckt.

Im Folgenden werden die Forschungsfragen erneut aufgegriffen und auf Grundlage der empirischen Ergebnisse beantwortet.

F1: Wie ausgeprägt ist das Stresserleben der Studierenden des ZTW vor, während und nach einer Dolmetschung?

Die Ergebnisse zeigen, dass das Stresserleben der Studierenden insgesamt deutlich ausgeprägt ist und sich über alle Phasen des Dolmetschens erstreckt. Vor dem Einsatz berichten die Studierenden von Nervosität, Unsicherheit und antizipatorischer Belastung. Während des Dolmetschens stehen hingegen vor allem Leistungsdruck, Fehlerangst und situative Überforderung im Vordergrund. Nach dem Einsatz zeigt sich eine Mischung aus Erschöpfung und gedanklicher Nachbearbeitung, die das Stresserleben fortführt. Die Belastung ist damit nicht punktuell, sondern prozesshaft und durchgehend präsent. Darüber hinaus wird deutlich, dass die Studierenden das Dolmetschen nicht als eine Abfolge isolierter Belastungsmomente erleben, sondern als einen durchgehend anspruchsvollen Prozess, in dem sich kognitive Anforderungen und emotionale Beanspruchung gegenseitig verstärken. Das Stresserleben beginnt häufig bereits lange vor dem eigentlichen Einsatz, setzt sich während der Dolmetschung fort und klingt erst nach einer Phase der mentalen Nachbearbeitung allmählich ab. Diese durchgehende Belastung zeigt, dass Stress im studentischen Dolmetschkontext nicht nur situativ entsteht, sondern strukturell im gesamten Ablauf verankert ist.

F2: Welche Coping-Strategien nutzen Studierende beim Dolmetschen tatsächlich?
Wurden diese Strategien am ZTW oder selbst erlernt?

Die Studierenden nutzen ein breites Spektrum an Coping-Strategien, die sich problemorientierten sowie emotionsorientierten Ansätzen zuordnen lassen. Außerdem lässt sich zwischen präventiven und akuten Strategien unterscheiden. Zu den häufig genannten Strategien gehören Auslassungen, Zusammenfassungen, vereinfachte Satzstrukturen, Umschreibungen, Time-lag, Atemtechniken, Rollenklarheit, Distanzierung, Vorbereitung und Reflexion. Ein Teil dieser Strategien wurde im Studium vermittelt, insbesondere sprachliche Anpassungen und grundlegende Techniken wie Time-lag oder Reflexion. Andere Strategien, vor allem Distanzierung, Rollenklarheit und der Umgang mit unvorhersehbaren Situationen, wurden überwiegend durch praktische Einsätze außerhalb des Studiums entwickelt. Die Ergebnisse zeigen damit, dass die Ausbildung eine wichtige Grundlage bietet, jedoch erst durch praktische Erfahrung deutlich ausgefeilter wird. Besonders auffällig ist, dass die Studierenden ihr Repertoire an Coping-Strategien im Laufe ihrer Ausbildung zunehmend erweitern und verfeinern, indem sie Strategien situativ kombinieren und flexibel anpassen. Während das Studium vor allem strukturierende und sprachlich-technische Bewältigungsformen vermittelt, entstehen viele der emotionalen und spontanen Strategien erst im Kontakt mit realen Dolmetschsituationen. Dadurch wird sichtbar, dass Coping im Dolmetschkontext nicht als statisches Set an Techniken verstanden werden kann, sondern als dynamischer Lernprozess, der sich aus Ausbildung und praktischer Erfahrung zusammensetzt.

F3: Wie bewerten Studierende die Wirksamkeit der von ihnen genutzten Coping-Strategien im Hinblick auf ihre Dolmetschleistung?

Die Studierenden bewerten die eingesetzten Coping-Strategien überwiegend als wirksam. Problemorientierte Strategien werden als hilfreich erlebt, wenn sie die kognitive Belastung reduzieren und die Verarbeitung komplexer Inhalte erleichtern. Emotionsorientierte Strategien werden als wirksam beschrieben, wenn sie beispielsweise die Nervosität reduzieren. Die subjektive Wirksamkeit hängt stark mit der individuellen Bewertung der Situation zusammen, was darauf hinweist, dass Coping nicht objektiv, sondern subjektiv wirksam ist. Die Ergebnisse zeigen zudem, dass Strategien als besonders hilfreich erlebt werden, wenn sie flexibel an die situativen Anforderungen angepasst werden können. Dabei zeigt sich, dass die Wirksamkeit einer Strategie weniger von ihrer formalen Einordnung als problem- oder emotionsorientiert

abhängt, sondern vielmehr davon, ob sie im jeweiligen Moment passend eingesetzt werden kann. Die Studierenden schildern, dass erfolgreiche Bewältigung häufig durch eine Kombination aus mehreren Strategien gleichzeitig entsteht. Beispielsweise werden in solchen Fällen sprachliche Vereinfachungen mit einem gezielten Time-lag kombiniert. Diese Fähigkeit zur situativen Variation beziehungsweise Anpassung wird als zentral für die Aufrechterhaltung der Dolmetschleistung gesehen und verdeutlicht, dass Coping beim Dolmetschen auch durch Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gekennzeichnet ist.

F4: Inwiefern erleben Studierende das Studium als Unterstützung im Umgang mit Stress und Coping-Strategien?

Die Studierenden erleben das Studium insgesamt als unterstützend, insbesondere im Hinblick auf die Vermittlung grundlegender Coping-Strategien und die Möglichkeit, diese in geschützten Übungssituationen anzuwenden. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass einige Strategien erst durch praktische Einsätze entwickelt wurden, was darauf hinweist, dass die Einbettung von Stressbewältigung im Dolmetschkontext durchaus ausbaufähig ist, was den Studienplan betrifft. Mehr praktische Übungen zur Nutzung von Coping-Strategien wären neben der theoretischen Behandlung dieser Themen daher wünschenswert. Die Studierenden äußern nämlich zumindest teilweise den Wunsch nach einer stärkeren praxisorientierten Vermittlung, die den Umgang mit realen Belastungssituationen fördert. Das Studium bietet damit eine wichtige Grundlage, deckt jedoch nicht alle Bereiche des praktischen Copings vollständig ab.

Die Ergebnisse der Untersuchung haben mehrere Implikationen für die Ausbildung und die zukünftige Forschung. Für die Lehre zeigt sich, dass die Vermittlung von Coping-Strategien im Studium eine wichtige Rolle spielt, jedoch stärker und praxisorientierter stattfinden sollte, um die Studierenden auf reale Belastungssituationen vorzubereiten. Insbesondere die Kombination aus theoretischer Vermittlung und praktischer Anwendung scheint hier entscheidend zu sein, um Stressbewältigungsstrategien nachhaltig zu verankern und ihre Wirksamkeit zu erhöhen. Darüber hinaus verdeutlichen die Ergebnisse, dass die Studierenden sowohl präventive als auch akute Strategien nutzen, was darauf hinweist, dass beispielsweise simulationsbasierte Trainingsformate entwickelt werden könnten, die beide Bereiche gezielt fördern.

Für die Forschung ergibt sich die Implikation, dass zukünftige Studien die subjektiven Angaben der Studierenden durch objektive Leistungsdaten ergänzen können, um den Zusammenhang zwischen Stresserleben, Coping und Leistung genauer zu untersuchen. Zudem

wäre es sinnvoll, den Einfluss unterschiedlicher Einsatzkontexte zu berücksichtigen, da diese das Stresserleben und die Wahl der Strategien maßgeblich beeinflussen können.

Insgesamt zeigt die Untersuchung, dass Stresserleben und Coping im Dolmetschkontext eng miteinander verknüpft sind und dass die Studierenden ein vielfältiges Repertoire an Strategien nutzen, um die Anforderungen des Dolmetschens zu bewältigen. Die Ergebnisse verdeutlichen die Bedeutung einer praxisnahen Ausbildung, die sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Anwendung umfasst. Außerdem weisen sie darauf hin, dass die Förderung von Coping-Strategien ein zentraler Bestandteil der Dolmetschausbildung sein sollte, um Dolmetschstudierende nachhaltig zu stärken und ihre professionellen Handlungskompetenzen zu erweitern.

Literaturverzeichnis

- AIIC (2002) Workload Study. Geneva: AIIC. <https://aiic.net/page/657/interpreter-workload-study-full-report/lang/1> (Stand: 16.02.2026).
- Atkinson, Richard & Shiffrin, Richard (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In: Spence, K. & Spence, J. The psychology of learning and motivation II. Academic Press, 89–195.
- Baddeley, Alan (2003). Working memory: looking back and looking forward. In: *Nature Reviews Neuroscience* 4, 829–839.
- Barik, Henri C. (1971). A description of various types of omissions, additions and errors of translation encountered in simultaneous interpretation. *Meta* 16 (4), 199–210.
- Blumenthal, Pamela; Britt, Thomas W.; Cohen, Jason A.; McCubbin, James; Maxfield, Nathan; Michael, Erica B.; Moore, Philip; Obler, Loraine K.; Scheck, Petra; Signorelli, Teresa M. & Wallsten, Thomas S. (2006). Stress effects on bilingual language professionals' performance. In: *International Journal of Bilingualism* 10 (4), 477–495.
- Bóna, Judit (2019). Cognitive load in simultaneous interpreting: Measures and implications. In: Ferreira, Aline & Schwieter, John W. (Hg.) *The Handbook of Translation and Cognition*. Hoboken: Wiley, 289–304.
- Bontempo, Karen & Napier, Jemina (2011). Evaluating emotional stability as a predictor of interpreter competence and aptitude for interpreting. In: *Interpreting* 13 (1), 85–105.
- Chiaro, Delia & Nocella, Giuseppe (2004). Interpreters' perceptions of Linguistic and Non-Linguistic Factors Affecting Quality: A Survey through the World Wide Web. *Meta* 49 (2), 278–293.
- Compas, Bruce E; Jaser, Sarah S.; Bettis, Alexis H.; Watson, Kate H.; Gruhn, Meredith A.; Dunbar, James P.; Williams, Emma & Thigpen, Jeremy C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. In: *Psychological Bulletin* 143 (9), 939–991.
- Cooper, Cary; Davies, Rachel & Tung, Rosalie (1982). Interpreting Stress: Sources of Job Stress among Conference Interpreters. *Multilingua* 1 (2), 97–107.
- D'Amico-Wolff, Stefania (2024). Ein kognitiv-psychologisches Aufmerksamkeitsmodell für das Simultandolmetschen. In: *trans-kom* 17 (2), 256–319.

- Edwards, Ryan (1992). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. In: *Academy of Management Review* 17 (2), 238–274.
- Gerver, David (1975). A Psychological Approach to Simultaneous Interpretation. *Meta* 20 (2), 119–128.
- Gile, Daniel (1997). Conference Interpreting as a Cognitive Management Problem. In: Danks, Joseph; Shreve, Gregory; Fountain, Stephen & McBeath, Michael (Hg.) *Cognitive Processes in Translation and Interpreting*. London: SAGE Publications, 196–214.
- Gile, Daniel (2009). *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Amsterdam: John Benjamins.
- Homberg, Judith R. (2012). The stress-coping (mis)match hypothesis for nature x nurture interactions. In: *Brain Research* 1432, 114–121.
- Kaluza, Gert (2007). *Gelassen und sicher im Stress*. Heidelberg: Springer.
- Kaluza, Gert (2018). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Kaufmann, Julia (2012). *Zur Entlastung des Arbeitsgedächtnisses beim Simultandolmetschen: eine Untersuchung zu den Dolmetschstrategien von Studienanfängerinnen und -fortgeschrittenen*. Diplomarbeit, Universität Graz.
- Kirchhoff, Hella (2002). Simultaneous Interpreting: Interdependence of Variables in the Interpreting Process, Interpreting Models and Interpreting Strategies. In: Pöchhacker, Franz & Shlesinger, Miriam (Hg.) *The Interpreting Studies Reader*. London: Routledge, 110–119.
- Korpal, Pawel (2018). Interpreting as a stressful activity: Physiological measures of stress in simultaneous interpreting. *Translation & Interpreting Studies* 13 (1), 1–22.
- Kuckartz, Udo & Rädiker, Stefan (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung: Grundlagentexte Methoden*. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Kurz, Ingrid (2001). Conference Interpreting: Quality in the Ears of the User. *Meta* 46 (2), 349–409.
- Kurz, Ingrid (2003). Psychological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. In: *The Interpreter's Newsletter*, 12, 51–67.
- Kurz, Ingrid (2017). Remote Interpreting: A cognitive perspective. In: Braun, Sabine & Taylor, Judy (Hg.) *Videoconference and Remote Interpreting in Legal Settings*. Oxford: Oxford University Press, 77–97.

- Kurz, Ingrid (2020). Cognitive load in remote interpreting: Challenges and research directions. In: *Interpreting* 22 (2), 194–210.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lederer, Marianne (2002). Simultaneous Interpretation: Units of Meaning and Other Features. In: Pöchhacker, Franz & Shlesinger, Miriam (Hg.) *The Interpreting Studies Reader*. London: Routledge, 130–140.
- Loutan, Louis; Farinelli, Tiziana & Pampallona, Sandro (1999). Medical interpreters have feelings too. In: *Sozial- und Präventivmedizin*. 44 (6), 280–282.
- Moser-Mercer, Barbara (1978). Simultaneous Interpretation: A Model and Its Implications for Training. In: Gerver, David & Sinaiko, Wallace H. (Hg.) *Language Interpretation and Communication*. New York: Plenum Press, 353–368.
- Moser-Mercer, Barbara (2018). The Impact of Stress and Fatigue on Interpreter Performance. In: Russo, Mariachiara; Bendazzoli, Claudio & Defrancq, Bart (Hg.) *Making Way in Corpus-based Interpreting Studies*. Singapore: Springer, 99–118.
- Pöchhacker, Franz (2004). *Introducing Interpreting Studies*. London: Routledge.
- Renneberg, Babette; Erken, Jana & Kaluza, Gert (2009). Stress. In: Bengel, Jürgen & Jerusalem, Matthias (Hg.) *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe, 139–146.
- Schaufeli, Wilmar B. (2015). Coping with Job Stress. In: *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2 (4), 902–904.
- Seeber, Kilian; Keller, Laura (2020). Multimodal cognitive load in simultaneous interpreting: The impact of visual and auditory interference. In: *Interpreting* 22 (1), 1–25.
- Seeber, Kilian; Keller, Laura & Hervais-Adelman, Alexis (2020). Eye-tracking and cognitive load in simultaneous interpreting. In: *Journal of Cognitive Science*, 21 (3), 345–372.
- Seeber, Kilian (2021). A multimodal model of cognitive load in interpreting. In: Schwieter, John W. & Ferreira, Aline (Hg.) *The Handbook of Translation and Cognition*. Hoboken: Wiley, 305–322.
- Selye, Hans (1974). *Stress without Distress*. New York: Lippincott and Crowell.
- Semmer, Norbert & Zapf, Dieter (2018). Theorien der Stressentstehung und -bewältigung. In: Fuchs, Reinhard & Gerber, Markus (Hg.) *Handbuch Stressregulation und Sport*. Berlin: Springer, 23–50.

- Skinner, Ellen A. & Zimmer-Gembeck, Melanie J. (2016). *The Development of Coping: Stress, Neurophysiology, and Individual Differences*. Cham: Springer.
- Tiselius, Elisabet & Sneed, Oliver (2020). Cognitive load and expertise in simultaneous interpreting. In: *Interpreting* 22 (2), 211–232.

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Frage 3, „In welchem Semester befindest du dich?“</i>	45
<i>Abbildung 2: Frage 7, „Während des Dolmetschens empfinde ich Stress/Anspannung“</i>	47
<i>Abbildung 3: Frage 10, „Nach dem Dolmetschen denke ich noch länger über meine Leistung nach“</i>	48

Stresserleben und die Nutzung von Coping-Strategien beim Dolmetschen

Die Teilnahme an dieser Befragung erfolgt freiwillig. Alle Angaben werden anonym erhoben und ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken im Rahmen dieser Masterarbeit verwendet. Es werden keinerlei personenbezogene Daten erfasst, die eine Identifikation einzelner Personen ermöglichen könnten. Die Antworten werden vertraulich verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Durch das Ausfüllen des Fragebogens erklären die Teilnehmenden ihr Einverständnis mit der anonymen Verarbeitung ihrer Angaben.

In dieser Umfrage sind 20 Fragen enthalten.

1) DolmetscherInnen-Profil

Wie alt bist du?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Alter in Jahren

Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ weiblich
- ☐ männlich
- ☐ divers
- ☐ keine Angabe

In welchem Semester des MA Studiums befindest du dich? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 1. Semester
- ☐ 2. Semester
- ☐ 3. Semester
- ☐ 4. Semester
- ☐ ≥ 5. Semester
- ☐ MA bereits abgeschlossen

Hast du bereits praktische Dolmetscherfahrung außerhalb des Studiums gesammelt? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐ Ja

☐ Nein

2) Stresserleben beim Dolmetschen

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Ich empfinde Dolmetschen als stressig/belastend. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Vor dem Dolmetschen fühle ich mich gestresst. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Während des Dolmetschens empfinde ich Stress/Anspannung. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Während des Dolmetschens habe ich Angst davor, Fehler zu machen. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Nach dem Dolmetschen fühle ich mich erschöpft. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Nach dem Dolmetschen denke ich noch länger über meine Leistung nach. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

3)Coping-Strategien

Welche Coping-Strategien nutzt du beim Dolmetschen?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Beispiele: vereinfachte Satzstrukturen, gezielte Auslassungen, gezieltes Vereinfachen/Zusammenfassen, Nutzung von Füllwörtern, gezielter Time-lag, mentale Strategien, Selbstreflexion, Atemtechniken, ...

Wie hast du diese Strategien erlernt?

Bitte wählen Sie die zutreffenden Punkte aus und schreiben Sie einen Kommentar

☐	im Studium	
☐	durch KollegInnen	
☐	selbst	
☐	Sonstiges	

Welche Coping-Strategie hilft dir besonders, wenn es um den Umgang mit Stress beim Dolmetschen geht?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Erinnerst du dich an eine konkrete Situation, in der sich eine Coping-Strategie besonders bewährt hat?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Bitte schildere diese Situation und beschreibe die genutzte(n) Stressbewältigungsstrategie(n).

Im Zuge des Studiums am ZTW habe ich ausreichend über Stressbewältigung gelernt. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Ich würde mir im Zuge des Studiums mehr Input zum Thema Stressbewältigung wünschen. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

4)Selbstwahrnehmung

Ich kann während einer Dolmetschung gut mit Stress umgehen. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

In stressigen Situationen merke ich, wie meine Dolmetschleistung nachlässt. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Die Nutzung von Coping-Strategien verbessert meine Dolmetschleistung. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ stimme voll und ganz zu
- ☐ stimme eher zu
- ☐ weder noch
- ☐ stimme eher nicht zu
- ☐ stimme überhaupt nicht zu

Gibt es noch etwas, das du zum Thema Coping beim Dolmetschen hinzufügen möchtest?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Senden Sie Ihre Umfrage ein.

Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

Abstract (Deutsch)

Diese Masterarbeit untersucht das Stresserleben von Studierenden des Zentrums für Translationswissenschaften (ZTW) beim Dolmetschen sowie die von ihnen eingesetzten Coping-Strategien. Ausgangspunkt ist die theoretische Einordnung von Stress und Bewältigung anhand klassischer Modelle von Selye, Cannon, Lazarus und Folkman sowie arbeitspsychologischer Ansätze nach Semmer und Zapf. Ergänzend werden dolmetschspezifische Belastungsmodelle, insbesondere Giles Effort Model, sowie empirische Befunde aus der Dolmetschforschung berücksichtigt. Ziel der Arbeit ist es, die Ausprägung des Stresserlebens, die tatsächlich genutzten Coping-Strategien, deren subjektive Wirksamkeit und die Rolle des Studiums im Umgang mit Stress zu analysieren. Die empirische Untersuchung basiert auf einem Fragebogen und wurde inhaltsanalytisch ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen ein deutliches, prozesshaftes Stresserleben vor, während und nach dem Dolmetschen sowie ein breites Spektrum an problemorientierten und emotionsorientierten Bewältigungsstrategien, die sowohl präventiv als auch akut genutzt werden. Ein Teil dieser Strategien wurde im Studium vermittelt, andere entwickelten die Studierenden erst durch praktische Einsätze außerhalb des Studiums. Die Strategien werden überwiegend als wirksam bewertet, insbesondere wenn sie flexibel an die jeweiligen Anforderungen der Aufgabe angepasst werden können. Die Arbeit verdeutlicht die Bedeutung einer praxisnahen Vermittlung von Coping-Strategien und zeigt auf, dass die Einbettung von Stressbewältigung im Dolmetschkontext im Studium weiter ausgebaut werden sollte. Die Ergebnisse liefern wichtige Impulse für die Weiterentwicklung der Dolmetschausbildung und eröffnen Perspektiven für zukünftige Forschung.

Abstract (Englisch)

This master's thesis examines the stress experienced by interpreting students at the ZTW (Centre for Translation Studies in Vienna) and the coping strategies they use during interpreting tasks. The theoretical framework draws on classical stress models by Selye and Cannon, the transactional model of Lazarus and Folkman, and work-psychological approaches by Semmer and Zapf, complemented by interpreting-specific models such as Gile's Effort Model and empirical findings from interpreting studies. The aim of the thesis is to analyze the intensity of stress, the coping strategies students actually use, their perceived effectiveness, and the extent to which the study programme supports learning about dealing with stress when interpreting. The empirical investigation is based on a questionnaire which was analyzed through content analysis. The results show a noticeable extent of stress before, during and after interpreting, as well as a wide range of problem-focused and emotion-focused strategies used both in a preventive and acute way. Some strategies were learned during the study programme, while others were developed through practical experience outside the studies. Students generally perceive their strategies as effective, particularly when they can be flexibly adapted to situational demands. The thesis highlights the importance of practice-oriented training in coping strategies and indicates that the curricular integration of stress management in interpreter education should be further strengthened. The findings provide valuable insights into the development of interpreter training programmes and open new perspectives for future research.