Stressbewältigungstraining – Schritt für Schritt

Gert Kaluza, Patricia Franke

Stressbewältigungstraining hat einen verbesserten Umgang mit dem persönlichen Stresserleben zum Ziel. Grundlagen sind biomedizinische Forschungen zu den negativen Effekten von anhaltendem Stress auf Körper und Psyche sowie transaktionale Stressmodelle, die besagen, dass nicht die Situation an sich den Stress verursacht, sondern die persönliche Bewertung dieser Situation. Stress wird immer dann erlebt, wenn die erfolgreiche Bewältigung einer Situation als subjektiv bedeutsam und zugleich als unsicher eingeschätzt wird.

Benennung und Ziele der Technik

Benennung

Es lassen sich drei Hauptwege für das individuelle Stressmanagement unterscheiden:

- *Instrumentelles Stressmanagement*: Hier wird an den Stressoren angesetzt mit dem Ziel, diese zu beseitigen oder zu reduzieren. Das kann beispielsweise durch Umorganisation des Arbeitsplatzes und die Organisation von Hilfe geschehen.
- *Mentales Stressmanagement*: Hier geht es um eine Veränderung von stressverschärfenden Einstellungen und Bewertungen.
- *Palliativ-regeneratives Stressmanagement*: Hier geht es um die Regulierung und Kontrolle der physischen und psychischen Stressreaktion. Dabei kann unterschieden werden zwischen Bewältigungsstrategien, die die akute Stressreaktion dämpfen (Palliation), und längerfristigen Strategien, die der regelmäßigen Entspannung und Erholung dienen (Regeneration).

Einordnung nach Grawe

Stressbewältigungstrainings sind vor allem ressourcenorientiert, indem sie an den vorhandenen Kompetenzen der Teilnehmer zur Belastungsbewältigung ansetzen und diese stärken und ausbauen wollen. Sie enthalten aber auch problemorientierte Elemente, wie etwa die Analyse und Bewältigung konkreter alltäglicher Belastungserfahrungen der Teilnehmer.

Ziele

Das zentrale Ziel von Stressbewältigungstrainings besteht darin, dass die Teilnehmer verschiedene Strategien zur Stressbewältigung kennenlernen und dadurch ihr persönliches Bewältigungsrepertoire erweitern.

Voraussetzungen und Indikationen

Voraussetzungen beim Teilnehmer und Therapeuten

Für eine erfolgreiche Teilnahme werden bei den *Teilnehmern* Selbstreflexions- und Gruppenfähigkeit sowie Eigensteuerungskompetenzen vorausgesetzt.

Wichtig sind beim *Therapeuten* gute methodische Kompetenzen für die Durchführung der verschiedenen Bausteine (s. u.) sowie Sicherheit in der Leitung strukturierter Gruppen.

Differenzielle Indikation

Nicht geeignet sind Stressbewältigungstrainings bei Personen, bei denen die o.g. Voraussetzungen persönlichkeitsbedingt oder aufgrund einer akuten existenziell bedrohlichen Belastung oder einer vorrangig und spezifisch zu behandelnden psychischen Störung eingeschränkt sind.

Beschreibung des Vorgehens

Schwerpunkt der Technik

Die Teilnehmer erlernen Strategien des instrumentellen, mentalen und palliativ-regenerativen Stressmanagements und wenden diese in ihrem Alltag an.

Durchführung

Für die Durchführung von Stressbewältigungstrainings liegen deutschsprachige Manuale unter anderem vor von Kaluza [3], Wagner-Link [4] sowie Drexler [1]. In diesem Beitrag wird die Trainingspraxis am Beispiel des Gesundheitsförderungsprogramms „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza [2]) dargestellt. Konzipiert ist das Pro-

gramm als fortlaufendes Gruppentraining mit 12–16 Trainingssitzungen, die wöchentlich stattfinden. Das Trainingsprogramm besteht aus 5 Basis- und 5 Ergänzungsmodulen. Die Basismodule bilden das inhaltliche „Pflichtprogramm“, während die Ergänzungsmodule optional hinzugefügt werden können. Durch den modularen Aufbau und die Ergänzungsmodule sind eine flexible Kursgestaltung und Schwerpunktsetzung möglich.

Einstiegsmodul

Die Teilnehmer lernen als grundlegendes Modell des Trainings die sogenannte „Stressampel“ kennen, die eine Differenzierung in äußere Stressoren, innere persönliche Stressverstärker und Stressreaktionen vornimmt, und beziehen diese auf ihr persönliches alltägliches Stresserleben. Sie erhalten grundlegende Informationen zur Biologie der akuten und chronischen Stressreaktion und deren mögliche Folgen für die Gesundheit. Dem ressourcenorientierten Ansatz entsprechend, tragen die Teilnehmer bisher von ihnen erfolgreich eingesetzte Strategien zur Stressbewältigung zusammen und ordnen diese einem der drei Hauptwege des individuellen Stressmanagements (s. o.) zu.

Trainingsmodul 1: Entspannungstraining

Im Rahmen dieses Moduls erlernen die Teilnehmer die progressive Muskelrelaxation. Diese dient der Erholung und dem Belastungsausgleich und kann insbesondere auch zur kurzfristigen Bewältigung einer akuten Belastungssituation eingesetzt werden. Ab der 2. Trainingseinheit ist die progressive Muskelrelaxation regelmäßiger Teil des Kurses. Es beginnt mit einer Langform, die aus 16 Muskelpartien besteht. Im weiteren Verlauf wird die Entspannungsübung durch Zusammenfassen von Muskelpartien verkürzt. Durch die regelmäßige Übung wird die Entspannungsfähigkeit trainiert. Den Teilnehmern gelingt es immer leichter, aus der Anspannung in die Entspannung zu gelangen.

Um Entspannung auch als Bewältigungsstrategie in akuten Belastungssituationen anwenden zu können, werden die Übungen noch weiter verkürzt, und ein individuelles „Ruhewort“, mit dem die Entspannungserfahrung auch in Alltagssituationen abgerufen werden kann, wird eingeführt.

Trainingsmodul 2: Mentaltraining

Die Teilnehmer erfahren die stressverstärkende Wirkung von persönlichen Denkweisen anhand von Beispielen sowie durch praktische Imaginations- und/oder kleinere Stressinduktionsübungen in der Gruppe. In der Reflexion tragen sie eigene stressverstärkende Denkweisen zusammen und lernen die folgenden fünf stressverstärkenden Denkmuster und darauf bezogene förderliche stressvermindernde Denkmuster kennen:

- Das-gibt's-doch-nicht-Denken versus Annehmen der Realität

- Blick auf das Negative versus Blick auf das Positive – Orientieren auf Chancen und Sinn
- Defizit-Denken versus Stärken-Denken
- Negative-Konsequenzen-Denken versus Positive-Konsequenzen-Denken
- Personalisieren versus Distanzieren und Relativieren

Techniken zur kognitiven Umstrukturierung werden als Möglichkeiten vorgestellt, um förderliche Denkweisen anzuregen. Beispiele hierfür sind Realitätstestung, Distanzierung durch Rollentausch und Entkatastrophisieren. Die Teilnehmer wählen sich maximal drei Techniken aus, die sie in ihrem Alltag regelmäßig einsetzen möchten.

Neben Denkmustern spielen auch Denkinhalte in Form von generalisierten Einstellungen eine wichtige Rolle für das individuelle Stresserleben. Stressverschärfende Einstellungen beruhen in der Regel auf einer Übersteigerung an sich normaler menschlicher Motive. Wir differenzieren entsprechend den mit ihnen jeweils verbundenen Motiven die folgenden fünf sogenannten „persönlichen Stressverstärker“:

- Leistungsmotiv: Sei perfekt!
- Anschlussmotiv: Sei beliebt!
- Autonomiemotiv: Sei stark!
- Kontrollmotiv: Sei vorsichtig!
- Schonungsmotiv: Ich kann nicht (auch: Ich kann das nicht aushalten)!

Diese werden reflektiert und die Teilnehmer formulieren mithilfe der Gruppe stressvermindernde, förderliche Gedanken.

Viele Teilnehmer äußern dabei die Schwierigkeit, dass sie vernunftgemäß den Sinn des stressvermindernden Gedankens erkennen, ihn aber gefühlsmäßig nicht „wirklich glauben“ können. Hier helfen Gruppengespräche und praktische Übungen (z. B. „Kreuzverhör“ und „stressvermindernde Gedanken einatmen“) die stressvermindernden Kognitionen zu inkorporieren, sie stärker mit dem Gefühl zu verbinden und sie dann auch im Alltag einsetzen zu können.

Trainingsmodul 3: Problemlösetraining

Es geht um die Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen und wie damit umgegangen werden kann.

Das Problemlösetraining gliedert sich in sechs Schritte:

1. *Dem Stress auf die Spur kommen:* Die Teilnehmer lernen, ihre eigene Belastungssituationen und -reaktionen anhand eines vereinfachten verhaltensanalytischen Schemas zu beobachten und zu beschreiben.
2. *Ideen zur Bewältigung sammeln:* Die gesamte Kursgruppe hilft bei der bewertungsfreien Suche nach Bewältigungsmöglichkeiten in Form eines Brainstormings.

3. *Den eigenen Weg finden:* Der betreffende Teilnehmer trifft eine Positivauswahl unter den vorgeschlagenen Bewältigungsmöglichkeiten und entscheidet sich für einen der (ggf. auch eine Kombination mehrerer) Vorschläge.
4. *Konkrete Schritte planen:* Hier geht es darum, das konkrete Vorgehen bei der Realisierung des ausgewählten Vorschlags möglichst genau zu planen.
5. *Im Alltag handeln:* Dieser zentrale Schritt des Problemlöseprozesses findet außerhalb der Kursstunden statt.
6. *Bilanz ziehen:* Hier geht es darum, die Ergebnisse der Durchführung zu bewerten und nach Gründen für das Gelingen oder Misslingen der Problemlösung zu suchen.

Trainingsmodul 4: Genussstraining

Ziel dieses Moduls ist es, ein individuelles Repertoire palliativer und regenerativer Aktivitäten im Alltag zu verankern. Die Teilnehmer werden dazu angeregt, eine ganz persönliche regenerative „Gegenwelt“ zu entdecken, zu entwickeln und gegenüber den Anforderungen von Beruf und Alltag zu behaupten. In einem ersten Schritt geht es darum, einen neuen Zugang zu positiven Emotionen zu finden, frühere positive Erlebnisse wiederzubeleben und Lust auf neue Erfahrungen zu wecken. Hierzu werden erlebnisaktivierende Methoden des Genussstrainings eingesetzt. In praktischen Übungen wird das Wahrnehmen mit verschiedenen Sinnen geschult, z. B. anhand verschiedener Düfte oder Materialien. Darüber hinaus werden die Teilnehmer dazu angeregt, auch in ihrem Alltag bewusster auf Dinge zu achten, die ihnen guttun, und diese zu genießen. Durch Reflexion dieser kleinen Alltagsfreuden werden Genussregeln entwickelt wie:

- nimm dir Zeit zum Genießen
- genieße bewusst
- Planen schafft Vorfreude

In einem zweiten Schritt geht es von der Erlebens- auf die Verhaltensebene. Die Teilnehmer planen – möglichst konkret und realistisch – angenehme Aktivitäten (bzw. „Passivitäten“) von Woche zu Woche, um aktiv einen Belastungsausgleich herbeizuführen. In der Gruppe reflektieren sie, was bei der Umsetzung gut geklappt hat und wo es ggf. noch Schwierigkeiten gab. In einem letzten Schritt planen die Teilnehmer ihr „persönliches Gesundheitsprojekt“ mit regelmäßigen angenehmen Aktivitäten zum Belastungsausgleich.

Ergänzungsmodule

Ergänzungsmodul 1: Sport und mehr Bewegung im Alltag Inhalt dieses Moduls sind Sport und Bewegung als grundlegende Strategien der palliativ-regenerativen Stressbewältigung. Den Teilnehmern werden die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die physische und psychische Gesundheit näher gebracht und sie erarbeiten gemeinsam, wie jeder mehr Bewegung in seinen Alltag bringen kann. Zusätzlich werden in den Kurs-

sitzungen selbst praktische Bewegungsübungen durchgeführt.

Ergänzungsmodul 2: Sozialer Rückhalt Soziale Unterstützung ist eine wichtige Ressource bei der Bewältigung von Stress und kann sowohl problem- als auch emotionsregulierend wirken. Die Teilnehmer reflektieren die Qualität ihres sozialen Netzes anhand einer „mind map“. Im Vordergrund stehen hierbei vor allem die unterstützenden und vertrauensvollen Beziehungen. Um diese Ressource weiter auszubauen bzw. zu festigen, formulieren die Teilnehmer „Pflegetipps für das soziale Netz“ und erproben diese im Alltag.

Ergänzungsmodul 3: Ziele klären und definieren Thema dieses Moduls sind Ziele als Ressource zur Stressbewältigung. Dadurch, dass die Teilnehmer ihre persönlichen Ziele reflektieren, fällt es ihnen leichter, eigene Prioritäten zu finden und Anforderungen als Herausforderungen auf dem Weg zum Ziel wahrzunehmen. In einer Visualisierungsübung entwickeln die Teilnehmer eine positive Zukunftsvision. Diese Vision dient als Grundlage für die Planung weiterer Schritte und Ziele in verschiedenen Lebensbereichen.

Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag In diesem Ergänzungsmodul reflektieren die Teilnehmer ihren persönlichen Umgang mit ihrer Zeit. Ziel ist es, dass die Teilnehmer erkennen, mit welchen eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen Zeitprobleme mit verursacht werden und wie ein gesundheitsförderlicher Umgang mit der Zeit aussehen könnte. Hierbei geht es darum, wie die Teilnehmer Prioritäten unter der Beachtung von Wichtigkeit und Dringlichkeit setzen können, sowie um die Berücksichtigung ihrer eigenen Leistungskurve bei der Aufgabenplanung. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Bedeutung von Pausen.

Ergänzungsmodul 5: Quart-A-(4A-)Strategie für den Notfall Thema dieses Ergänzungsmoduls ist der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen. Es wird den Teilnehmern eine Strategie vermittelt, die zum Ziel hat, akute physische und psychische Erregung unter Kontrolle zu bekommen, Stresssymptome zu vermeiden bzw. Stresstoleranz zu entwickeln sowie Handeln – falls erforderlich – möglich und gewollt zu ermöglichen. Diese Quart-A-(4A-)Strategie besteht aus vier Schritten:

- *Annehmen:* Das bedeutet, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist, und beinhaltet zwei Aspekte: Das möglichst frühzeitige Wahrnehmen von Stresssignalen sowie eine klare und bewusste Entscheidung für das Annehmen (und damit gegen das Hadern mit der Realität).
- *Abkühlen:* Das bedeutet, überschießende Erregung in einer akuten Stresssituation zu regulieren. Wichtig ist auch hier die bewusste Entscheidung für das Abkühlen (und damit gegen das Hineinsteigern in die Erregung).

Für das Abkühlen selbst können kurze Entspannungs-, Atem- oder Bewegungsübungen angewendet werden.

- **Analysieren:** Dies bedeutet, sich einen kurzen Moment Zeit zu nehmen, um eine bewusste und schnelle Einschätzung eigener Kontrollmöglichkeiten (Kann ich momentan etwas tun?) sowie der subjektiven Bedeutsamkeit der Situation (Ist es mir die Sache wert?) treffen zu können.
- **Ablenkung oder Aktion:** Je nach Ergebnis der vorangegangenen Kurzanalyse geht es hier entweder um Ablenkung von der Situation oder um gezielte Aktionen zur Änderung der Situation.

Zu Beachtendes, mögliche Komplikationen

Die häufigste Komplikation und damit Herausforderung für den Therapeuten besteht darin, dass viele Teilnehmer sich zu Beginn zu einseitig als Opfer äußerer stressreicher Lebensbedingungen erleben. Empathie für die (An-)Klagen und zugleich Beharrlichkeit im Aufzeigen von eigenen Handlungsoptionen zusammen können hier einen allmählichen Wandel vom „Opfer“ zum „Akteur“ einleiten.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Gert Kaluza

GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
Liebigstraße 31a
35037 Marburg
kaluza@gkm-institut.de
www.gkm-institut.de

Erstveröffentlichung

Dieser Beitrag wurde erstveröffentlicht in: Senf W, Broda M, Wilms B. Techniken der Psychotherapie. Stuttgart: Thieme; 2013.

Literatur

- [1] Drexler D. Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP: Manual und Materialien für Therapeuten und Berater. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2012
- [2] Kaluza G. Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch. 7. Aufl. Berlin: Springer; 2018
- [3] Kaluza G. Stressbewältigung. Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4. Aufl. Berlin: Springer; 2018
- [4] Wagner-Link A. Verhaltenstraining zur Stressbewältigung: Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2010

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0621-4843>
PSYCH up2date 2018; 12: 356–359
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York
ISSN 2194-8895