

---

## 84 Stressbewältigungstraining

G. Kaluza

### Zusammenfassung

Stressbewältigungstrainings (SBT) haben eine Verbesserung der individuellen Stressbewältigung zum Ziel. Sie beruhen zum einen auf der biopsychologischen Stressforschung, wonach neuroendokrine und vegetative Stressreaktionen längerfristig die Gesundheit gefährden können. Zum anderen beziehen sich SBTs auf transaktionale Stressmodelle, wonach Stress weniger durch die Anforderungen an sich als vielmehr durch deren subjektive Interpretation und die eingesetzten Bewältigungsstrategien erzeugt wird. Grundsätzlich lassen sich drei Ansatzpunkte für SBTs und entsprechend drei Ziele unterscheiden: 1. die belastenden Situationen selbst, mit dem Ziel, diese abzubauen (instrumentelles Stressmanagement), 2. stressbezogene Bewertungen und Einstellungen, mit dem Ziel, diese zu erkennen und zu verändern (mentales Stressmanagement) und 3. körperliche und psychische Stressreaktionen, mit dem Ziel, diese zu regulieren und für Ausgleich zu sorgen (palliativ-regeneratives Stressmanagement).

### 84.1 Allgemeine Beschreibung

Als Stressbewältigungstraining (SBT) werden individuumsorientierte Interventionen bezeichnet, die eine Verbesserung der individuellen Stressbewältigung zum Ziel haben. Sie beruhen zum einen auf der biomedizinischen Stressforschung, wonach neuroendokrine und vegetative Stressreaktionen insbesondere dann, wenn sie über einen längeren Zeitraum andauern, eine Gefährdung der physischen und psychischen Gesundheit darstellen. Zum anderen beziehen sich die meisten SBTs zur theoretischen Fundierung auf transaktionale Stressmodelle, wonach Stress weniger durch die situativen Anforderungen an sich als vielmehr durch deren subjektive Interpretation und die Art der eingesetzten Bewältigungsstrategien erzeugt wird.

Entsprechend dem Ansatzpunkt der jeweiligen Bewältigungsbemühungen lassen sich pragmatisch drei Hauptwege und darauf bezogene Ziele des individuellen Stressmanagements unterscheiden:

1. **Instrumentelles Stressmanagement:** Instrumentelles Stressmanagement setzt an den Stressoren an, mit dem Ziel, diese zu reduzieren oder ganz auszuschalten, z. B. durch Umorganisation des Arbeitsplatzes, durch Veränderung von Arbeitsabläufen, durch die Organisation von Hilfen etc. Instrumentelles Stressmanagement kann reaktiv auf konkrete, aktuelle Belastungssituationen hin erfolgen und auch proaktiv auf die Verringerung oder Ausschaltung zukünftiger Belastungen ausgerichtet sein.
2. **Kognitives Stressmanagement:** Kognitives Stressmanagement zielt auf eine Änderung stressverschärfender Einstellungen und Bewertungen. Auch hier können sich die Bewältigungsbemühungen auf aktuelle Bewertungen in konkreten Belastungssituationen oder auf situationsübergreifende, habituelle Bewertungsmuster beziehen.
3. **Palliativ-regeneratives Stressmanagement:** Beim palliativ-regenerativen Stressmanagement steht die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion im Vordergrund. Hier kann unterschieden werden zwischen solchen Bewältigungsversuchen, die zur kurzfristigen Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielen (Palliation), und eher längerfristigen Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen (Regeneration).

Zur Erreichung dieser Ziele werden meist mehrere unterschiedliche Interventionsmethoden in multimodale Trainingsprogramme integriert. Die dabei am häufigsten eingesetzten Interventionsmethoden sind:

- psychophysiologische Entspannungsverfahren (► Kap. 23),
- Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion (► Kap. 34, Kap. 49 und Kap. 69),
- die Vermittlung von Selbstmanagementkompetenzen (► Kap. 81) in Bereichen wie systematisches Problemlösen (► Kap. 42), Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation sowie
- das Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativen Kompetenzen

---

(► Kap. 66 und Kap. 73). Darüber hinaus werden Programme zur Steigerung der körperlichen Aktivität sowie Anleitungen zu einer erholsamen Freizeitgestaltung (► Kap. 10) und zum Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzes häufig in SBTs integriert.

## 84.2 Indikationen

SBTs kommen sowohl im Bereich der allgemeinen, von Krankenkassen finanzierten Gesundheitsförderung als auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie als Teil von ambulanten und stationären Rehabilitationsmaßnahmen zum Einsatz. Sie sind entweder unspezifisch auf die Bewältigung von alltäglichen Belastungen oder zielgruppenspezifisch auf die Bewältigung beruflicher, familiärer oder krankheitsassoziierter Belastungen und kritischer Lebensereignisse oder -phasen ausgerichtet. SBTs werden ferner auch sekundärpräventiv, z. B. bei Personen mit essenzieller Hypertonie oder Spannungskopfschmerzen, mit dem Ziel einer Chronifizierungsprophylaxe eingesetzt. Im klinischen Bereich werden SBTs z. B. bei der Behandlung von somatoformen Störungen und psychovegetativen Erschöpfungszuständen sowie in der kardiologischen Rehabilitation angewendet. Bei Menschen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Asthma bronchiale, Neurodermitis, chronische Schmerzerkrankung) können sie mit dem Ziel der Rezidivprophylaxe (Tertiärprävention) und zur Unterstützung der Krankheitsbewältigung eingesetzt werden.

## 84.3 Kontraindikationen

Kontraindikationen bestehen bei akuten endogenen Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis sowie bei stark ausgeprägter Zwangssymptomatik. Der Trainingscharakter des Verfahrens impliziert, dass für eine erfolgreiche Teilnahme an einem SBT Selbstreflexions- und Gruppenfähigkeit sowie Eigensteuerungskompetenzen der Teilnehmer vorausgesetzt werden. Relativ kontraindiziert, weil meist wenig Erfolg versprechend, sind SBTs daher in Fällen, in denen diese Voraussetzungen persönlichkeitsbedingt oder wegen einer akuten, existenziell bedrohlichen Belastung oder aufgrund einer vorrangig und spezifisch zu behandelnden psychischen Störung nur eingeschränkt gegeben sind.

## 84.4 Technische Durchführung

Deutschsprachige Manuale für die Durchführung von SBT liegen vor (Kaluza 2011; Wagner-Link 2010; Drexler 2006). Im Folgenden wird die Praxis von SBT am Beispiel des Gesundheitsförderungsprogramms „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza 2011, 2012) dargestellt. Das Programm ist als fortlaufendes Gruppentraining mit 12 bis 16 wöchentlich stattfindenden Trainingssitzungen konzipiert. Für manche Zielgruppen, z. B. im betrieblichen Kontext, empfiehlt es sich, den Kurs teilweise oder sogar ganz als Blockveranstaltung durchzuführen. Auch Intervalltrainings, die aus zwei oder drei 1- bis 2-tägigen Blöcken bestehen, sind möglich.

Inhaltlich besteht das Trainingsprogramm aus fünf Basismodulen (Einstiegsmodul und vier Trainingsmodule) und fünf Ergänzungsmodulen. Die Basismodule repräsentieren das obligate inhaltliche „Pflichtprogramm“, während die Ergänzungsmodule optionale Kurseinheiten beschreiben, die in komprimierter Form einzelne Strategien der Belastungsbewältigung thematisieren. Der modulare Aufbau ermöglicht dem Kursleiter eine flexible Kursgestaltung und Schwerpunktsetzungen im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen, „Settings“ und Durchführungsvarianten.

### Einstiegsmodul

Neben dem gegenseitigen Kennenlernen dient das Modul der Information der Teilnehmer über Themen wie „Stress – ein uraltes Überlebensprogramm“, „Äußere Stressoren und innere Stressverstärker“, „Macht Stress krank?“: Die Teilnehmer reflektieren ihre persönlichen Stresserfahrungen im Lichte dieser Informationen und gewinnen so ein erstes Verständnis der dem Training zugrunde gelegten transaktionalen Stressauffassung. Darüber hinaus tauschen sie sich über die bisher erfolgreich eingesetzten Strategien zur Stressbewältigung aus, mit dem Ziel der Fokussierung auf eigene Ressourcen und deren Stärkung.

---

## Modul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining

Im Rahmen dieses Moduls werden die Teilnehmer sowohl zu regelmäßigen Entspannungsübungen zum Zwecke der Erholung und des Belastungsausgleichs angeleitet als auch zum Einsatz der Entspannung als kurzfristiger Bewältigungsstrategie in akuten Belastungssituationen befähigt.

Das Training erfolgt nach der Methode der Progressiven Muskelrelaxation (► Kap. 23) und ist in mehrere Schritte gegliedert: Es beginnt bereits in der zweiten Trainingseinheit mit einer sog. Langform aus insgesamt 16 Muskelpartien, welche sukzessive eingeführt werden. Im weiteren Verlauf wird die Entspannungsübung verkürzt, indem diese 16 Muskelpartien zu vier Gruppen zusammengefasst werden. Die zunehmende Verkürzung der Übung, die Einführung des Ruhewortes und die Entspannung durch Vergegenwärtigung sollen die Anwendung der Entspannung im Alltag und unter akuten Belastungsbedingungen ermöglichen. Hierzu werden im letzten Kursdrittel gezielte Übungen durchgeführt.

## Modul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining

Das Mentaltraining folgt einem strukturierten Vorgehen in mehreren Schritten: Zunächst wird das Verständnis der Teilnehmer für die stresserzeugende bzw. -verschärfende Wirkung persönlicher Bewertungen und Einstellungen anhand von Beispielen und durch praktische Übungen erfahrbar gemacht. Die Teilnehmer setzen sich dann mit ihren persönlichen stressverschärfenden Kognitionen auseinander und reflektieren damit verbundene generalisierte Einstellungen und absolutistische Motive. In der Kursgruppe werden unterschiedliche Möglichkeiten der kognitiven Umstrukturierung (► Kap. 34) wie z. B. Realitätstestung, hedonistisches Kalkül, temporale Relativierung, Distanzierung durch Rollentausch, Entkatastrophisieren etc. gesammelt. Diese werden auf konkrete stressverschärfende Gedanken einzelner Teilnehmer angewandt. Auf diese Weise entstehen potenziell stressvermindernde Bewertungen, die als direkte Selbstverbalisationen formuliert und schriftlich fixiert werden. Viele Teilnehmer erleben hinsichtlich der erarbeiteten stressvermindernden Kognitionen einen Widerspruch zwischen verstandesmäßiger (intellektueller) Einsicht und gefühlsmäßiger (emotionaler) Einsicht. Gruppengespräche und praktische Übungen (z. B. „Kreuzverhör“, „Stressvermindernde Gedanken einatmen“) dienen dazu, stressvermindernde Kognitionen stärker mit dem eigenen Gefühl zu integrieren und körperlich zu verankern.

## Modul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining

Im Rahmen dieses Bausteines findet eine Konfrontation und problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen einzelner Teilnehmer statt. Das praktische Vorgehen gliedert sich in sechs Schritte:

1. *„Dem Stress auf die Spur kommen“*: Die Teilnehmer werden zu einer systematischen Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen angeleitet. Sie lernen, anhand eines vereinfachten verhaltensanalytischen Schemas (► Kap. 41) ihre zunächst noch allgemein formulierten Stresserfahrungen als Verhalten-in-Situationen zu konkretisieren.
2. *„Ideen zur Bewältigung sammeln“*: Hier erfolgt, unter Beteiligung der gesamten Kursgruppe und in Form eines Brainstormings, eine bewertungsfreie Suche nach Möglichkeiten zur Bewältigung der belastenden Situation. Dabei ist insbesondere darauf zu achten, dass der Suchraum nicht durch die eingeschränkte Problemsicht des jeweiligen Teilnehmers von vornherein begrenzt, sondern möglichst offen gehalten wird.
3. *„Den eigenen Weg finden“*: Unter Berücksichtigung der zu erwartenden Konsequenzen („Könnte durch diesen Vorschlag der Stress reduziert werden?“), aber noch nicht der Realisierbarkeit („Könnte ich diesen Vorschlag umsetzen?“) trifft der betreffende Teilnehmer 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. Rollenspiele und Vorstellungsübungen werden eingesetzt, um den Teilnehmer möglichst gut auf die Durchführung der Schritte im Alltag vorzubereiten.

- 
5. *„Im Alltag handeln“*: Dieser zentrale Schritt des Problemlöseprozesses, zu dem alle vorhergehenden Schritte hinführen, findet außerhalb der Kursstunden statt.
  6. *„Bilanz ziehen“*: In diesem letzten Schritt der Problemlösesequenz geht es darum, die Ergebnisse der Durchführung (Schritt 5) zu bewerten und nach Gründen für das Gelingen oder Misslingen der Problemlösung zu suchen.

Diese sechs Schritte stellen den roten Faden für die Beschäftigung mit konkreten Belastungssituationen einzelner Teilnehmer dar. Der entscheidende methodische „Kniff“ besteht darin, die einzelnen Arbeitsschritte sauber voneinander zu trennen. So gehört es zu den wichtigsten Aufgaben des Kursleiters, dafür zu sorgen, dass

- Lösungsvorschläge in Form von schnellen Ratschlägen unterbleiben, solange die belastende Situation selbst noch nicht wirklich geklärt ist (Schritt 1),
- das Sammeln von Ideen zur Bewältigung in einem möglichst offenen, kreativen und bewertungsfreien Prozess erfolgt (Schritt 2) und
- bei der Auswahl von Bewältigungsmöglichkeiten noch nicht die Umsetzbarkeit diskutiert wird (Schritt 3).

Dadurch wird verhindert, dass sich der Prozess im Kreis dreht und immer dieselben Argumente, Sichtweisen oder Schuldzuschreibungen wiederholt werden und in die Sackgasse führen. Erst durch die klar strukturierte und systematische Vorgehensweise kann es möglich werden, neue Sichtweisen zu entwickeln und kreativ neue Bewältigungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

#### Modul 4: Erholen und genießen – das Genusstraining

Bei diesem Programmbaustein geht es um den Ausgleich für bestehende Belastungen, um den Aufbau von regenerativen Aktivitäten. Das Ziel besteht in der Herstellung einer ausgeglichenen Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz, insbesondere einer Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Die im Rahmen dieses Bausteins eingesetzten Methoden dienen zum einen dazu, die Teilnehmer über grundlegende Erkenntnisse der Erholungsforschung zu informieren, und sollen ihnen zum anderen ermöglichen, einen neuen Zugang zu positiven Emotionen zu finden, frühere positive Erlebnisse wieder zu beleben und Lust auf neue Erfahrungen zu entwickeln. Hierzu werden erlebnisaktivierende Methoden eingesetzt, insbesondere werden Übungen aus dem Therapieprogramm zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns bei depressiven Patienten („Genusstraining“, ► Kap. 71) in modifizierter Form durchgeführt. Erst in einem zweiten Schritt wird dann von der Erlebnisebene auf die Verhaltensebene übergegangen. Dabei geht es darum, konkrete, individuelle Aktivitäten (bzw. Passivitäten) zum Belastungsausgleich von Woche zu Woche verbindlich zu planen und umzusetzen. Dabei gewonnene Erfahrungen werden reflektiert, und bei der Überwindung von Hindernissen wird besonders das soziale Unterstützungspotenzial der Gruppe angesprochen. In einem letzten Schritt geht es dann um die Planung eines „persönlichen Gesundheitsprojekts“, das den Teilnehmern eine konkrete Perspektive über die Dauer des Kurses hinaus vermittelt.

#### Fünf Ergänzungsmodule

1. *Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag*: Dieses Ergänzungsmodule thematisiert Sport und Bewegung als eine basale Strategie der palliativ-regenerativen Stressbewältigung. Die Teilnehmer werden über die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die körperliche und psychische Gesundheit informiert, und es werden ihnen praktikable Wege zur Steigerung körperlicher Aktivität im Alltag aufgezeigt. Darüber hinaus werden während der Kurssitzungen selbst praktische Bewegungsübungen durchgeführt.
2. *Soziales Netz*: Hier werden soziale Integration und soziale Unterstützung als wichtige Ressource der problem- wie emotionsregulierenden Bewältigung thematisiert. Die Teilnehmer reflektieren ihr soziales Netz mittels Mind Map. Der Fokus liegt dabei auf unterstützenden, vertrauensvollen Beziehungen. Sie formulieren „Pflegetipps für das soziale Netz“ und erproben deren Umsetzung.
3. *Blick in die Zukunft*: Dieses Modul regt die Teilnehmer zu einer Reflektion und Klärung persönlicher Ziele an. Dies kann helfen, eigene Prioritäten zu finden, Anforderungen als Herausforderungen auf dem Weg zum Ziel wahrzunehmen und die eigene Stresstoleranz zu

---

erhöhen. Ziele stellen, indem sie sinn- und identitätsstiftend wirken, selbst eine wichtige Ressource der Stressbewältigung dar. Die Teilnehmer entwickeln in einer Visualisierungsübung eine positive Vision für einen nächsten Schritt in der Zukunft. Diese Vision bildet die Grundlage für die Formulierung von Zielen in verschiedenen Lebensbereichen.

4. *Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag:* Ziel dieses Ergänzungsmoduls ist es, den je persönlichen Umgang der Teilnehmer mit ihrer Zeit zu reflektieren, eigene Verhaltensweisen und Einstellungen als Mitursachen für Zeitprobleme zu erkennen und Anregungen zu einer gesundheitsförderlichen Zeiteinteilung zu geben. Im Vordergrund steht dabei das Setzen von Prioritäten unter den Gesichtspunkten Wichtigkeit und Dringlichkeit sowie die Zeit- und Aufgabenplanung unter Berücksichtigung der eigenen Leistungskurve.
5. *Die Quart-A-(4A-)Strategie für den Akutfall:* Der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen ist das Thema dieses Ergänzungsmoduls. Es wird eine Strategie vermittelt, die zum Ziel hat, akute körperliche und seelische Erregung zu kontrollieren, Symptomstress zu vermeiden bzw. Stresstoleranz zu entwickeln sowie Handeln, falls erforderlich, möglich und gewollt, zu ermöglichen. Diese sog. Quart-A-(4A-)Strategie besteht aus vier Schritten:
  - *Annehmen:* Das bedeutet, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist, und beinhaltet zweierlei: Erstens das möglichst frühzeitige Wahrnehmen von Stresssignalen und zweitens 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 wieder die bewusste Entscheidung für das Abkühlen (und damit gegen das Hineinsteigern in die Erregung). Das Abkühlen selbst kann dann durch gezielte kurze Entspannungs-, Atem- oder Bewegungsübungen erreicht werden.
  - *Analysieren:* Dies bedeutet, sich einen kurzen Moment Zeit zu nehmen, um zu einer bewussten und schnellen Einschätzung hinsichtlich eigener Kontrollmöglichkeiten und der subjektiven Bedeutsamkeit der Situation zu kommen.
  - *Ablenkung oder Aktion:* Je nach Ausgang der Kurzanalyse geht es hier entweder um Ablenkung von der Situation oder um gezielte Aktionen zur Änderung der Situation.

## 84.5 Erfolgskriterien

Die Evaluation des Erfolgs von SBT erfolgt meist anhand von subjektiven Gesundheitskriterien – körperliche Beschwerden, psychisches (Wohl-)Befinden, emotionale Erschöpfung –, vereinzelt auch anhand von objektiven Kriterien (Blutdruck, Lipidspiegel, Speichelkortisol). Außerdem werden Veränderungen hinsichtlich kognitiver Variablen (Belastungswahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen) und selbstberichteter Bewältigungsstrategien erfasst. Im betrieblichen Kontext kommen organisationsbezogene Erfolgskriterien (Fehlzeiten, Unfall- und Versicherungskosten, Arbeitszufriedenheit, Produktivität) hinzu.

## 84.6 Grad der empirischen Absicherung und persönliche Bewertung

Eine Metaanalyse von 36 einschlägigen Evaluationsstudien konnte die auch längerfristige Wirksamkeit von SBTs besonders im Hinblick auf eine Reduzierung von körperlichen Beschwerden und negativer psychischer Befindlichkeit (Ängstlichkeit, Depressivität) sowie Ärger- und Feindseligkeitsreaktionen belegen. Verbesserungen bei der individuellen Bewältigung in Form einer Erweiterung initial einseitig ausgerichteter individueller Bewältigungsprofile konnten ebenfalls nachgewiesen werden. Dagegen zeigen SBTs nur geringe Wirkungen hinsichtlich der Häufigkeit und Intensität wahrgenommener Belastungen sowie hinsichtlich organisationsbezogener Erfolgskriterien. Hier scheint eine Kombination von individuumorientierten SBTs mit strukturzentrierten Ansätzen der Gesundheitsförderung in umschriebenen Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde) Erfolg versprechender.

## 84.7 Literatur

[1] Drexler, D. (2006). *Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP*. Stuttgart: Klett-Cotta.

[2] Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

- 
- [3] Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress – das Stresskompetenz-Buch* (4. Aufl.). Berlin: Springer.
- [4] Wagner-Link, A. (2010). *Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Ein Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer* (6. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.