



Das Stresstraining

Dipl.-Psych. Catharina Stahn

Stress ist ein Phänomen, das jeder von uns kennt: Sei es der Aktenstapel, der noch heute unbedingt abgearbeitet werden muss oder der Einkauf, der noch „ganz dringend“ vor dem Elternsprechtag zu erledigen ist.

Die Folgen von Stress können dabei sowohl für die körperliche und psychische Gesundheit als auch für die geistige Leistungsfähigkeit gravierend sein.

In Zeiten, in denen Leistung und Flexibilität besonders gefordert sind, ist es daher wichtig, den Stress nicht überhand nehmen zu lassen (es liegt zu einem Großteil an uns, ob potenziell belastende Ereignisse zu „echtem“ Stress auswachsen).

Im betrieblichen Kontext kann man zum Beispiel im Rahmen des Gesundheitsmanagements Schulungen zum Thema Stressbewältigung besuchen:

Es konnte nämlich gezeigt werden, dass Stressreaktionen unter Umständen bereits im erwerbsfähigen Alter (<65) stärker und chronisch werden (vgl. Martin et al. 2001), so dass rechtzeitige präventive Maßnahmen zur Stärkung der individuellen Resilienz – damit ist Widerstandsfähigkeit gemeint – einen wichtigen Beitrag zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit leisten. Ein adäquater Umgang mit Stress trägt aber nicht nur zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, sondern auch zu unserem persönlichen Wohlbefinden bei.

In unserem Stresstraining haben wir zwei Schwerpunkte gesetzt:

Neben einer theoretischen Einführung über Stress, seine Entstehung und Auswirkungen, soll zum einen mit den Teilnehmern die Rolle sog. „dysfunktionaler Gedanken“ beleuchtet werden. Dysfunktionale Gedanken kann man als persönliche Stressverstärker bezeichnen, durch die wir uns zum Beispiel selbst unter Druck setzen, unrealistisch hohe Erwartungen an uns stellen und dementsprechend empfindlicher auf Belastungssituationen reagieren. Die Teilnehmer sollen sich in einem ersten Schritt dieser stressverschärfenden Gedanken bewusst werden. Im Anschluss sollen diese dysfunktionalen Gedanken in stressreduzierende Bewertungen umgewandelt werden. Hierbei stützen wir uns auf die Arbeiten des renommierten Verhaltenstherapeuten Aaron T. Beck (1999) sowie des bekannten Psychologen Prof. Gert Kaluza (2005).

Der zweite Schwerpunkt bezieht sich auf die (körperlichen und psychischen) Stressreaktionen selbst. Ziel ist es, diese Stressreaktionen zu regulieren, körperliche und



psychische Anspannungen zu lösen sowie langfristig die eigene Resilienz zu erhöhen. Zu diesem Zweck erlernen die Teilnehmer die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson (1990).

Die PMR ist ein Verfahren, bei dem durch die willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien der ganze Körper tief entspannt wird. Hierzu werden verschiedene Muskelpartien des gesamten Körpers im Wechsel an- und nachfolgend entspannt. Die Anspannung der Muskelpartien dauert etwa 5-7 Sekunden und wird mit dem Ausatmen aufgehoben, was zur Entspannung der jeweiligen Muskelpartie führt. Dieser Entspannungszustand wird für 30-45 Sekunden gehalten. Dabei konzentriert sich der Teilnehmer auf die Entspannung in den jeweiligen Muskelabschnitten.

Ein Vorteil dieser Technik – erst Spannung zu erzeugen und dann zu lockern – liegt darin, dass die Teilnehmer die mit Anspannung und Entspannung verbundenen Empfindungen leichter erkennen und unterscheiden lernen. Mit der Zeit sind sie fähig, ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, wann immer sie es wollen und brauchen.

Die Progressive Muskelentspannung ist also eine Technik, mit der körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringert und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigt werden können. Die PMR führt dazu, die Auswirkungen lang andauernder Belastungen zu kompensieren und sich zu erholen und die Erregung in akuten Belastungsmomenten zu kontrollieren.

Literatur:

Beck, A. T. (1999). Kognitive Therapie der Depression. Weinheim und Basel: Beltz.

Jacobson, E. (1990). Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kaluza, G. (2005). Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.

Martin, M., Grünendahl, M., & Martin, P. (2001). Age Differences in Stress, Social Resources and Well-Being im Middle and Older Age. The Journals of Gerontology, Series B: Psychosocial Sciences and Social Sciences, 56, 214-222.