

Psychotherapie: Praxis

Gert Kaluza

Stress- bewältigung

Das Manual zur psychologischen
Gesundheitsförderung

5. Auflage

MOREMEDIA



Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Gert Kaluza

Stressbewältigung

Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung

5., vollst. überarb. Auflage

 Springer

Gert Kaluza
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
Marburg, Deutschland

ISSN 2570-3285 ISSN 2570-3293 (electronic)
Psychotherapie: Praxis
ISBN 978-3-662-67109-2 ISBN 978-3-662-67110-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67110-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2004, 2011, 2015, 2018, 2023
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort zur 5., vollständig überarbeiteten Auflage

Dieses Buch wendet sich an alle, die beruflich in der psychologischen Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation engagiert sind. Es stellt in komprimierter Form Erkenntnisse und Erfahrungen aus meiner bald 40jährigen Tätigkeit als Wissenschaftler und Praktiker in diesem Feld dar. Die Anfänge des hier vorgestellten Gesundheitsförderungsprogramms reichen bis in die 1980er-Jahre zurück. Als junger Diplom-Psychologe erhielt ich damals die Chance, im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein Stresspräventionsprogramm inhaltlich zu konzipieren und zu evaluieren. Das war zu der Zeit – zumindest für den deutschsprachigen Raum – ganz neu. Die 1. Auflage des noch recht schmalen Manuals für Kursleitende erschien dann 1991 bereits im Springer Verlag, und weder der Verlag noch ich haben mit der großen Akzeptanz gerechnet, die das Programm seitdem erfahren hat. So kam es, dass in den folgenden Jahren mehrere erweiterte Auflagen des immer umfangreicher werdenden Manuals erscheinen konnten.

Für die hier vorliegende 5. Auflage habe ich die Darstellung der wissenschaftlichen Grundlagen, wo nötig, aktualisiert, auch etwas gestrafft und präzisiert. Ich hoffe, der Text ist dadurch verständlicher und besser lesbar geworden. Entscheidende Erkenntnisfortschritte hat es in der wissenschaftlichen Stressforschung, soweit ich sehe, seit Erscheinen der letzten Auflage nicht wirklich gegeben, sodass hier kein grundsätzlicher Revisionsbedarf bestand. Eine gründliche Überarbeitung hat der Praxisteil erfahren. Hier habe ich meine eigenen praktischen Erfahrungen der letzten Jahre sowie zahlreiche Rückmeldungen aus dem Kollegenkreis einfließen lassen in Form von vielen zusätzlichen didaktischen Vorschlägen, Hinweisen zum Umgang mit häufig auftretenden Schwierigkeiten, genaueren Übungsanleitungen und auch neuen Übungen. Dies alles mit einem Ziel, nämlich die Anwendung in der Praxis zu erleichtern. Ich habe die Hoffnung, dass auch die Leserinnen und Leser, die bereits die früheren Auflagen kennen, daraus einen zusätzlichen Nutzen für ihre praktische Arbeit ziehen werden.

In meinem Verständnis stellt das Manual in seiner jetzigen Form weniger ein starres Kursprogramm vor als mehr einen variablen Baukasten, der aus mehreren Interventionsbausätzen mit vielen kleinen und größeren Bausteinen besteht. Für bestimmte Zielgruppen, Settings und Durchführungsformate kann hieraus jeweils ein konkretes Gesundheitsförderungsprogramm zusammengestellt werden kann. So wird ein hohes Maß an Flexibilität in der inhaltlichen Kursgestaltung ermöglicht.

Mehrere Durchführungsvarianten des Gesundheitsförderungsprogramms (12-Wochenprogramm, 8-Wochen-Programm, 2-Tages-Blockprogramm sowie auch eine Online-Variante mit 4 jeweils dreistündigen Kurseinheiten) sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Deutschland als förderungswürdiges Präventionskonzept nach § 20 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, dass gesetzlich krankenversicherte Personen von ihrer Krankenkasse einen Zuschuss zur Teilnahmegebühr erhalten können. Auch Unternehmen, die das Programm ihren Beschäftigten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anbieten wollen, können hierfür eine finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen erhalten.

Für alle, die einen ZPP-zertifizierten Kurs anbieten möchten, ist die vorherige Teilnahme an einer Kursleiterschulung obligatorisch. Diese wird exklusiv vom GKM-Institut für Gesundheitspsychologie (► www.gkm-institut.de) angeboten, das ich in 2002 gegründet und bis 2021 selbst geleitet habe. Im Jahr 2022 hat Prof. Dr. Silke Surma mit viel Elan die Leitung des GKM-Instituts übernommen. Das war und ist für mich ein Glücksfall, denn dadurch öffneten sich mir Freiräume, um u. a. die Überarbeitung dieses Manuals voranzubringen.

Neben dem Manual für die Professionals liegt für interessierte Laien ein gut verständliches, praxisorientiertes Buch unter dem Titel „Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch“ vor, das in diesem Jahr in überarbeiteter Fassung in dann bereits 8. Auflage ebenfalls im Springer Verlag erscheint. Es enthält auch alle Materialien, Arbeitsblätter und Übungsanleitungen und eignet sich so für Teilnehmende an dem Gesundheitsförderungsprogramm hervorragend als Begleitlektüre.

Deutschsprachige Autoren sind immer der Frage konfrontiert, wie sie es mit einer genderneutralen Sprache halten. Statt immer beide Geschlechter zu nennen (z. B. „die Kursleiterin und der Kursleiter“, „die Kursteilnehmerinnen und die Kursteilnehmer“), was nach meinem Empfinden Sprachfluss und Sprachästhetik stört, wechsele ich systematisch und konsequent von Kapitel zu Kapitel das benutzte grammatikalische Geschlecht: „der Kursleiter“ und „die Teilnehmerin“ in einem Kapitel, „die Kursleiterin“ und „der Teilnehmer“ im nächsten Kapitel und so weiter. Dabei ist das jeweils andere Geschlecht natürlich immer mitgemeint. Ich bin gespannt auf die Resonanz auf diesen zugegeben etwas unkonventionellen Umgang mit diesem Thema.

Zahlreiche Menschen haben die Entwicklung des Manuals über die vielen Jahre begleitet und wesentlich zu dessen Erfolg beigetragen. Sie alle hier namentlich zu nennen, würde den Rahmen sprengen und wäre mir auch wohl kaum mehr möglich. Erwähnen möchte ich aus den Anfangsjahren meinen damaligen Chef und Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie an der Universität Marburg, Prof. Dr. Dr. Heinz-Dieter Basler. Er hat mir seiner Zeit überhaupt den Anstoß für eine Beschäftigung mit dem „Stressthema“ gegeben und mich über viele Jahre besonders bei der Durchführung der wissenschaftlichen Evaluationsstudien großzügig unterstützt. Von Anfang an dabei war auch mein Freund aus Studienzeiten Diplom-Psychologe Josef Schmitz. In intensiven Gesprächen konnte ich immer wieder von seiner profunden psychotherapeutischen Erfahrung profitieren. Wertvolle Anregungen und Rückmeldungen verdanke ich auch den Trainerinnen und Trainern des GKM-Instituts. Für die hier vorliegende 5. Auflage gilt mein Dank insbesondere Diplom-Psychologe Bernhard Broekman und Diplom-Psychologin Melanie Kaczerowski.

Auch dem Springer Verlag bin ich dankbar für die langjährige Zusammenarbeit und die Bereitschaft, beide Werke, Manual wie Ratgeber, immer wieder neu aufzuliegen. Das ist keinesfalls selbstverständlich. Für diese Auflage habe ich wieder kom-

petente Unterstützung erfahren durch Monika Radecki und Hiltrud Wilbertz. Ich danke beiden für die stets angenehme, motivierende Zusammenarbeit über viele Jahre.

Ich wünsche mir, dass von dem vorliegenden Manual weiterhin reger Gebrauch gemacht wird, und bin immer dankbar für kritisch-konstruktive Rückmeldungen aus der Kurspraxis.

Gert Kaluza

Marburg, Deutschland

im Juni 2023

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung	3
1.1	Von der Prävention zur Gesundheitsförderung.....	4
1.2	Gesundheit fördern – aber welche?.....	8
1.3	Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung.....	11
	Literatur	13
2	Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche Stresskonzepte	15
2.1	Ein einfaches Rahmenkonzept: die „Stress-Ampel“	18
2.2	Die biologische Perspektive: körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	21
2.2.1	Stress als Abweichung von der Homöostase.....	21
2.2.2	Akute körperliche Stressreaktionen	22
2.2.3	Exkurs: Akuter Stress und Leistung.....	25
2.2.4	Stress entsteht im Gehirn: die neuronale Organisation der Stressreaktion.....	26
2.2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion: trockene und nasse Kommunikationswege.....	29
2.2.6	Stress formt das Gehirn: das zentrale Adaptationssyndrom	31
2.2.7	Macht Stress krank? – Stressreaktionen und Gesundheit	32
2.3	Die soziologische Perspektive: Formen und Merkmale von Stressoren	37
2.3.1	Kritische Lebensereignisse	38
2.3.2	Arbeitsbelastungen.....	39
2.3.3	Alltagsbelastungen	43
2.4	Die psychologische Perspektive: individuelle Bewertungen, Motive und Erfahrungen	45
2.4.1	Stress als wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen: das transaktionale Stresskonzept	45
2.4.2	Primäre Bewertung: Bedrohung, Verlust oder Herausforderung?	46
2.4.3	Sekundäre Bewertung: Kann ich oder kann ich nicht?.....	46
2.4.4	Bewertung von Stresssymptomen: Symptomstress	47
2.4.5	Psychologische Sollwerte: Wie wichtig ist das für mich?.....	48
2.4.6	Frühe und aktuelle Bindungserfahrungen	50
2.4.7	Das Burnout-Syndrom.....	52
2.5	Die salutogenetische Perspektive: soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung	59
2.5.1	Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung.....	60
2.5.2	Hält Optimismus gesund? – Salutogenität von Ergebniserwartungen	63
2.5.3	„Ich kann!“ – Salutogenität von Kontrollüberzeugungen	64
2.5.4	„Ich kann!“ – Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.....	66
2.5.5	Kohärenz und Sinnerleben	67
2.6	Integration: Anforderungs- Ressourcen-Modell	70
	Literatur	71

3	Stressbewältigung und Stressmanagement	77
3.1	Drei Hauptwege zur individuellen Stressbewältigung	78
3.1.1	Instrumentelle Stressbewältigung.....	79
3.1.2	Mentale Stressbewältigung.....	80
3.1.3	Regenerative Stressbewältigung	81
3.2	Was ist effektive Bewältigung? – Differenzielle Effektivität einzelner Formen der Bewältigung	82
3.3	Strukturelles Stressmanagement	85
	Literatur	88
4	Das Gesundheitsförderungsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“	89
4.1	Ziele und Zielgruppen.....	90
4.2	Inhaltlicher Aufbau und Module.....	92
4.3	Durchführungsformate.....	95
4.4	Methodisch-konzeptionelle Merkmale	96
4.5	Funktionen der Gruppe.....	99
4.6	Exemplarischer Aufbau eines 12-Wochen-Programms.....	101
	Literatur	104
II	Praxis	
5	Einstiegsmodul: Den Anfang gestalten	107
5.1	Ankommen und Kennenlernen.....	108
5.2	Stress – was ist das eigentlich? Informationen für Teilnehmende	110
5.3	Gruppenarbeit: Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung.....	113
5.4	Klären von Erwartungen und Befürchtungen.....	115
	Literatur	117
6	Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining	119
6.1	Ziele	120
6.2	Methode: Progressive Relaxation	121
6.2.1	Theoretische Grundannahmen.....	122
6.2.2	Grundprinzip der Progressiven Relaxation	122
6.2.3	Ablauf.....	123
6.3	Praktische Durchführung im Kurs	124
6.3.1	Einführung der Langform	124
6.3.2	Besprechen der Übungserfahrungen und Umgang mit Störungen	132
6.3.3	Verkürzung der Entspannungsübung.....	137
6.3.4	Einführung des „Ruhewortes“	139
6.3.5	Anwendung der Entspannung im Alltag.....	141
6.3.6	„Fantasiereisen“	144
6.4	Überblick über das Entspannungstraining	145
	Literatur	146