

Entspannungstraining

Ziel

Ziel der verhaltensbezogenen Intervention ist es, durch Entspannungsübungen zur Stressreduktion beizutragen (Kaspereen, 2012). Die professionell angeleiteten Übungen werden in Gruppen von bis zu 30 Personen vermittelt. Die Teilnehmenden sollen dazu befähigt werden, die Übungen anschließend auch außerhalb der Sitzungen eigenständig anzuwenden.

Theoretischer Hintergrund

Schindelheim (2004) empfiehlt für den Umgang mit Stress die Anwendung von Copingmechanismen. Die meisten dieser Mechanismen sind präventiver Natur. Eine Copingstrategie, die auch bei akutem Stress effektiv ist, ist das Entspannungstraining. Dieses hilft Anwender:innen dabei, körperliche Anspannung abzubauen und die Regeneration anzuregen (Kaspereen, 2012).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Da Stressreduktion das Ziel der Intervention ist, richtet es sich insbesondere an Personen, die ein hohes subjektives Stresslevel aufweisen. Eine effektive Vermittlung von Copingstrategien zum verbesserten Umgang mit Stress durch Entspannung ist laut May, House & Kovacs (1982) auch in heterogenen Gruppen möglich.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention nutzt und kombiniert drei zentrale Entspannungstechniken: (1) Meditation, (2) das Hören von Entspannungsmusik sowie (3) Atemübungen. Die Übungen werden von einem:iner geschulten Hypnotherapeut:in verbal angeleitet. Die Teilnehmenden werden dazu angehalten, die erlernten Techniken auch außerhalb der Sitzungen anzuwenden. Die Sitzungen finden in einem abgetrennten Bereich statt, um eine mögliche Ablenkung durch externe Stimuli zu reduzieren. Aufgrund der relativ geringen Sitzungsdauer (30-45 Minuten) lassen sich die Übungen verhältnismäßig einfach in den Hochschulalltag – zum Beispiel in die Mittagspausen – integrieren.

Häufigkeit

Die Entspannungsintervention wird einmal wöchentlich über einen Zeitraum von vier Wochen durchgeführt. Jede Sitzung dauert 30 bis 45 Minuten (Kaspereen, 2012).

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Zur erfolgreichen Umsetzung der Intervention wird ein geschützter, räumlich abgetrennter Innenraum benötigt. Je nach Gruppengröße kann es sich hierbei auch um ein Büro oder einen Seminarraum handeln. Wichtig ist, dass ausreichend Sitzgelegenheiten zur Verfügung stehen.

Zitiervorschlag: Lesener, T., Blaszyk, W., Dastan, B., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Pleiss, L. S., & Wolter, C. (2022). Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P22). Berlin: Freie Universität Berlin.

Erforderliche personelle Qualifikationen

In der Studie von Kaspereen (2012) wurden die Sitzungen von einer ausgebildeten Hypnotherapeutin angeleitet. Eine solche oder eine vergleichbare Qualifikation der anleitenden Person trägt maßgeblich zum Erfolg der Intervention bei.

Effektivität und Evaluation

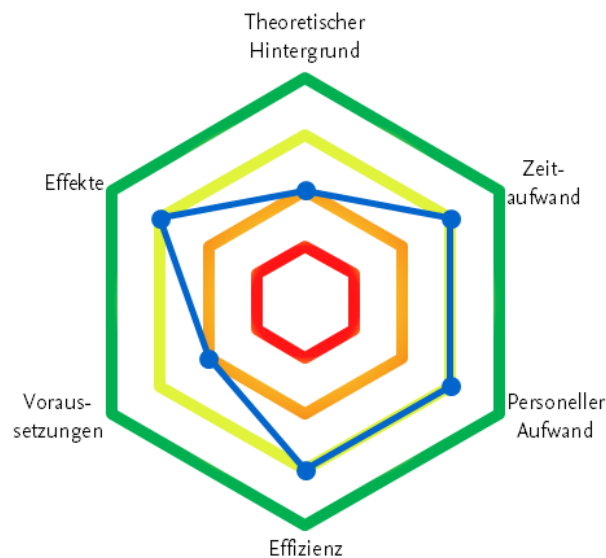
Durch das Entspannungstraining wurde in der Studie von Kaspereen (2012) erfolgreich eine Reduktion des allgemeinen und arbeitsbezogenen Stresslevels erwirkt. Darüber hinaus stellte die Autorin eine gesteigerte allgemeine Lebenszufriedenheit der Teilnehmenden in der Interventionsgruppe fest (Kaspereen, 2012). Dies ist konsistent mit den Ergebnissen anderer Studien zu Interventionen durch Entspannungsübungen (Anderson, Levinson, Barker & Kiewra, 1999; Napoli, 2004). Neu ist jedoch, dass der Effekt in nur vier Gruppensitzungen und somit mit verhältnismäßig geringem zeitlichen Aufwand erzielt werden konnte (Kaspereen, 2012).

Gruppenbasierte Entspannungsübungen tragen nicht nur unmittelbar zur Reduktion des Stresslevels bei, sondern vermitteln laut May et al. (1982) darüber hinaus alltagstaugliche Techniken zum besseren Umgang mit Stress.

Bewertung

Die Intervention bezieht sich nicht explizit auf ein theoretisches Modell zur Wirkung. Es besteht jedoch ein breiter, teilweise übertragbarer Hintergrund zu Entspannungsverfahren im Allgemeinen. Der zeitliche und personelle Aufwand ist relativ gering. Lediglich die erforderliche Qualifikation des:der Kursleitenden als Hypnotherapeut:in ist eine Herausforderung bei der Integrierbarkeit in den Hochschulalltag. Die Intervention führt kurzfristig zur Reduktion von Stress sowie zu erhöhter Lebenszufriedenheit. Insbesondere für Personen mit hohem subjektivem Stresserleben kann sie zur Stressreduktion beitragen. Es fehlen jedoch Daten für valide Langzeiteffekte.

Die Intervention ist eine gute Möglichkeit zur Reduzierung des psychischen Missbefindens.
Die Gesamtbewertung fällt mit 2,7 von 4 Punkten positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Kaspereen (2012) liefert im Zeitschriftenartikel Relaxation Intervention for Stress Reduction eine detailliertere Beschreibung der Interventionsevaluation, auf welcher die vorliegende Effektivitätseinschätzung basiert. Die Autorin diskutiert mögliche Gründe für die Wirksamkeit trotz der verhältnismäßig kurzen Interventionsdauer. Außerdem gibt es im Anhang der Publikation ein Skript für die Leiter:innen der Intervention.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Anderson, V. L., Levinson, E. M., Barker, W. & Kiewra, K. R. (1999). The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout. *School Psychology Quarterly*, 14(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/h0088995>
- Kaspereen, D. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teachers and staff. *International Journal of Stress Management*, 19(3), 238–250. <https://doi.org/10.1037/a0029195>
- May, E., House, W. C. & Kovacs, K. V. (1982). Group relaxation therapy to improve coping with stress. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(1), 102–109. <https://doi.org/10.1037/h0088408>
- Napoli, M. (2004). Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program. *Complementary health practice review*, 9(1), 31–42. <https://doi.org/10.1177/1076167503253435>

Von der Bestandsaufnahme zur Intervention

Themenbereich Psychisches Missbefinden

Schindelheim, F. (2004). *Relieving classroom stress. A teacher's survival guide*. Bloomington (IN): AuthorHouse.