



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Leitlinien der DG-E e.V. zur Durchführung von Kursen in Multimodaler Stresskompetenz

Ziele der multimodalen Stresskompetenz (MMSK):

Der multimodale Charakter des MMSK-Konzeptes drückt sich in der ganzheitlichen Betrachtung psychischer, biologischer und sozialer Ebenen des Stressgeschehens aus. Theorie und Methodik basieren hauptsächlich auf Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie; Erkenntnisse über Entspannungsverfahren und Spannungsregulation werden integriert. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen im privaten und beruflichen Bereich, sowie im sonstigen sozialen Kontext. Das

MMSK-Training soll dazu beitragen

- vermeidbaren Stress besser abwenden, d.h. umgehen zu können;
- aktuellen Stress besser bewältigen, d.h. mit ihm gesundheitsförderlicher umgehen zu können;
- unvermeidbaren Stress, durch größere Stressresilienz besser verarbeiten zu können.

Beschreibung der Inhalte:

Das MMSK-Konzept basiert auf vier, dynamisch miteinander „verzahnten“ inhaltlichen Schwerpunkten:

- das Bewusstmachen der persönlichen Ressourcen;
- die Analyse und Veränderung kognitiv-emotionaler Bewertungsprozesse;
- die Vermittlung, Erprobung und Stärkung salutogener Handlungs- und Verhaltensstrategien;
- die Einstellung bzw. Befähigung zur selbständigen Regulation von Spannung im Sinne kurzfristiger Entlastung wie langfristiger Sicherung von Erholungsprozessen.

Bezogen auf individuelle Problemstellungen werden diese Inhalte jeweils auf der biologischen, psychischen und soziokulturellen Ebene des Erlebens und Verhaltens der Persönlichkeit bearbeitet und spiegeln sich in jedem Stresskompetenz- Training wider. Der modifizierte Umgang mit Gefühlen und ihr Einfluss auf das Handeln wird als entscheidende Eingriffsstelle für eine nachhaltige Verbesserung der Stresskompetenz angesehen. Dieses Vorgehen bezieht das gesamte Stressgeschehen ein; es umfasst Gewohnheiten im Vorfeld, das akute Stressereignis, den erlebten Stresszustand, die darauf folgenden Stressreaktionen bis hin zu den Stressfolgen und überlastungsbedingten chronischen Gesundheitsschäden sowie psychosomatischen Erkrankungen.

Als wesentliche Komponenten von Stresskompetenz und Problemlösefähigkeit werden die flexible und situationsgerechte Anwendung der Metastrategie „Akzeptieren und Verändern“- jeweils in Bezug auf sich selbst und die Umwelt angesehen.

Methodik:

Das Training kann sowohl für eine Gruppe als auch individuell gestaltet werden. Auf der Grundlage erwachsenenpädagogischer Methoden wird stressreduziertes Lernen ermöglicht. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Problemlöse- und Problemreduktionsstrategien, die von Ergebnissen und Erfahrungen aus der Stressforschung flankiert werden. Zentrale methodische Bausteine sind Wissensvermittlung, Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sowie das Erlernen individuell wirksamer Strategien und Techniken im Umgang mit Stresssituationen. Eingebunden werden wissenschaftlich anerkannte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation oder körperorientierte Verfahren z.B. Taiji und Qigong. Das MMSK-Konzept dient vor allem vorausschauend- und präventionsorientierten Aufgabenstellungen, lässt sich jedoch auch in psychotherapeutische Interventionsprozesse integrieren.

Didaktik:

- **Dauer eines Kurses:** 12-15 Termine, einmal wöchentlich oder Blocktermine 2 x 2 Tage oder Intervall/Block
- **Zeit einer Sitzung:** ca. 120 Minuten,
- **Gruppengröße:** 6 - 12 Teilnehmer
- **Alter:** Jugendliche und Erwachsene (bei ausreichender geistiger und körperlicher Belastungsfähigkeit keine Begrenzung für ältere Menschen). MMSK-Training für Kinder erfordert ein spezielles didaktisch-methodisches Vorgehen.
- **Ehepaare** sollten möglichst nicht gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen.

Eingangs- und Teilnahmebedingungen für einen Präventionskurs:

Von den Klienten wird eine freiwillige, eigenverantwortliche und regelmäßige Teilnahme sowie Kooperationsbereitschaft erwartet; ein unauffälliger Gesundheitszustand ist Voraussetzung. Sinnvoll sind:

1. Vorgespräche oder eine eventuelle Vorauswahl der Teilnehmer zu Kursbeginn (insbesondere hinsichtlich der Kontraindikationen).
2. eine dem Kurs vorgeschaltete Informationsveranstaltung („Schnupperstunde“).
3. Klärung der Bereitschaft, im Kurs aktiv mitzuarbeiten, zur Anwendung des Gelernten und zur Integration in den Alltag sowie zur aktiven Mitarbeit bei den Hausaufgaben.

Qualitätsmerkmale:

- **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse.
- **Erfolgskriterien:** Realisierung der Kursinhalte (subjektiv/objektiv), Veränderung des Stresserlebens und der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen) und Veränderung von Verhaltensweisen (Coping-Strategien) und Eigenschaften, Verringerung der Symptome (subjektiv/objektiv, kurzfristig/langfristig).
- **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge; Förderung der Salutogenese; Abbau von Stressbelastungen, psychosomatischen Beeinträchtigungen sowie psychovegetativen Übersteuerungen und körperlichen Funktionsstörungen; Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlichem Kursaufbau).

Kontraindikationen: Eine absolute Kontraindikation für die Teilnahme an einem MMSK-Training besteht, wenn die körperliche und/oder geistige Selbstverfügbarkeit eines/r TeilnehmerIn in bedeutsamer Weise eingeschränkt oder aufgehoben ist, wie z.B. bei (sub-)akuten Psychosen, schweren Persönlichkeitsstörungen mit geringem oder mäßigem Integrationsniveau, schweren Depressionen, Intelligenzminderungen aber auch bei akuten körperlichen Erkrankungen (z.B. schwere Schmerzen). Relative Kontraindikationen für die Teilnahme an einem MMSK-Training sind gegeben, wenn körperliche und/oder psychische Störungen durch ein MMSK-Training oder einen seiner Bestandteile (z.B. Entspannungsverfahren) unter bestimmten Umständen verschlimmert werden können, oder bei denen die innere und äußere Handlungsfreiheit, Entscheidungs- oder Einsichtsfähigkeit usw. bedingt eingeschränkt sein kann (z.B. neurotische, somatoforme oder Suchterkrankungen). Sie bedürfen zunächst einer fachgerechten, adäquaten Behandlung, die durch die Teilnahme an einem MMSK-Training weder verzögert, eingeschränkt noch anderweitig negativ beeinflusst werden darf. Unter der Voraussetzung einer Absprache mit dem/der BehandlerIn dieser Grunderkrankung ist die Teilnahme am MMSK-Training hinsichtlich des konkreten Einzelfalles deshalb genau zu prüfen (Abwägung u.a. erwünschter vs. evtl. unerwünschter Effekte, Einzel- vs. Gruppensetting, mögliche Modifikationen von Methodik und Didaktik des MMSK-Trainings usw.); sowohl die Absprache wie die Einzelfallprüfung sind zu dokumentieren.

Nachbetreuung: Z. B. Schriftliche oder mündliche Nachbefragung, sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus, Weiterführung in einem Vertiefungskurs.