

Bachelorarbeit

„Einfluss eines Genusstrainings auf das individuelle
Stresserleben“

vorgelegt von

Antonia Kaß

Matrikelnummer: 120206046

antonia.f.kass@gmail.com

Abgabedatum: 18.08.2015

Erstgutachter: Prof. Dr. Erich Kasten

Zweitgutachter, Betreuer: Prof. Dr. Dr. Thomas Schnell

MSH Medical School Hamburg –

University of Applied Sciences and Medical University

Fakultät Gesundheit/ Fakultät Humanwissenschaften

Am Kaiser Kai 1 - 20457 Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Abstract	V
Zusammenfassung	VI
1. Einleitung.....	1
2. Theoretischer Hintergrund.....	3
2.1. Stress	3
2.1.1. Stress und Stressreaktion.....	3
2.1.2. Wie entsteht Stress?.....	4
2.1.3. Stressbewältigung	6
2.2. Genussstraining	8
2.2.1. Beispiele für Genussmomente.....	9
2.2.2. Indikationen und Kontraindikationen.....	9
2.2.3. Erfolgskriterien.....	10
2.2.4. Genussstraining nach E. Koppenhöfer	11
2.2.5. Genussstraining nach G. Kaluza	15
3. Methodik	20
3.1. Ziele und Hypothesen	20
3.2. Untersuchungsdesign	22
3.3. Stichprobe	23
3.4. Ein- und Ausschlusskriterien.....	24
3.5. Verwendetes Evaluationsinstrument.....	25
3.6. Praktische Durchführung	28
3.7. Statistisches Verfahren	35
4. Ergebnisse.....	36
4.1. Deskriptive Ergebnisse.....	37
4.2. Inferenzstatistische Ergebnisse.....	38
5. Diskussion.....	41
6. Ausblick.....	47

Literaturverzeichnis	VI
ANHANG I: Manuale zum Genusstraining	X
ANHANG II: Fragebogen.....	XXIV
ANHANG III: Normtest	XXVIII
ANHANG IV: Hypothetische Varianzanalyse	XXIX

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Überblick der Module des Gesundheitsförderprogrammes „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza, 2012).....	16
Abbildung 2. Übersicht und Erläuterung der einzelnen Skalen (Satow, 2012).....	26
Abbildung 3. Verteilung der Universitätszugehörigkeit der Probanden auf die Experimental – und Kontrollgruppe.	38
Abbildung 4. Veränderung des Stresserlebens über die zwei Messzeitpunkte hinweg.....	40

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Deskriptive Kennzahlen	37
Tabelle 2. Inferenzstatistische Ergebnisse	39

Abstract

Aims The purpose of the present study was to investigate whether the attendance of a six week long euthyme therapy can have a significant influence on someone's individual level of stress. Design, Setting and Participants Forty male and female students of two different private universities in Hamburg took part in this study. 18 of them were male, 22 of them were female, the average age is 23,9. This randomized controlled trial is a between subject design. Therefore the participants have been equally divided in to an experimental and control group. Participants of the experimental group participated in a six week long euthyme therapy. As the purpose of the study is to investigate a potential change in the level of stress, it is based on a pretest-posttest design. The first date of measurement took place just before the euthyme therapy had started, the second date of measurement then took place after the therapy had ended. Measurement The participants were given the Stress and Coping Inventory by Dr. Lars Satow at the two dates of measurement. This scientific Inventory serves to investigate ones level of stress, physical symptoms of stress and coping mechanisms. The data was evaluated by means of a two-factorial ANOVA with repeated measurements. Findings and conclusions No significant relation was found between the attendance of a six week long euthyme therapy and someone's individual level of stress.

Zusammenfassung

Ziele Die vorliegende Arbeit untersucht den Einfluss eines Genusstrainings auf das individuelle Stresserleben. Design, Setting und Teilnehmer Die Daten wurden innerhalb eines Prä-Post-Designs zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten erhoben. Der erste Messzeitpunkt hat vor Beginn des Genusstrainings stattgefunden, der zweite nach dessen Beendigung. Die Stichprobe umfasst 40 Studierende privater Hochschulen Hamburgs von denen insgesamt 20 an einem sechswöchigen Genusstraining teilnahmen. Die gleichmäßige Zuweisung zur Kontroll- und Experimentalgruppe erfolgte durch ein randomisiert-kontrolliertes Verfahren. An der Studie nahmen 22 Frauen und 18 Männer teil, das Durchschnittsalter betrug 23,9 Jahre. Messungen Das aktuelle Stresserleben sowie vorherrschende Copingstrategien wurden anhand des Stress- und Coping Inventars (SCI) von Dr. Lars Satow erhoben. Die Daten wurden mithilfe einer zweifaktoriellen Varianzanalyse mit Messwiederholung analysiert. Resultate und Fazit Es konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining und dem individuellen Stresserleben nachgewiesen werden.

1. Einleitung

Stress. Der alltägliche Begleiter eines jeden Daseins unserer heutigen sogenannten Leistungsgesellschaft in welcher das Effizienzstreben der Wirtschaft sich tendenziell mehr und mehr auch auf das Privatleben vieler auswirkt, hat viele Erscheinungsformen. Sei es der Stress durch eine hohe Arbeitsbelastung, Stress aufgrund von Beziehungen, Stress hervorgerufen durch Verluste, Stress durch allgemeine Überforderung oder Stress durch psychische Erkrankungen. All diese Formen von Stress können beim einzelnen Individuum Symptome wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen und Schlafprobleme hervorrufen können, die Liste der verschiedenen Zusammenhänge und damit verbunden Symptome ließe sich beliebig verlängern. So lässt sich auch in der Literatur ein großer Fundus zum Thema Stress ausmachen.

Die äußeren Umstände lassen sich kaum verändern, der Stresspegel wächst, die körperlichen und psychischen Beschwerden nehmen zu. Doch was soll man tun, wenn es scheint, als ob man nichts verändern könnte, jedoch bei gleichbleibenden Verhältnissen nicht lange weiter „funktionieren“ kann? Es herrscht eine undurchsichtige Fülle von kommerziell angelegten Ratgebern, angebotenen Workshops und unterschiedlichsten Produkten, welche mit diversen Ansätzen Stresslinderung und Stressprävention zu erreichen versuchen. Doch zu wenige dieser Ansätze wurden wirklich empirisch wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit untersucht. Das einst von Eva Koppenhöfer entwickelte Genusstraining ist einer dieser Ansätze. Psychotherapeut Gert Kaluza hingegen entwickelte sein Stressbewältigungsprogramm *Gelassen und sicher im Stress*, welches sich aus vier Basismodulen und weiteren acht Zusatzmodulen zusammensetzt. Unter den genannten vier Basismodulen befindet sich ebenfalls ein modifiziertes Genusstraining. Es zielt auf eine Umstrukturierung des Umgangs mit Stress ab. Dieses Genusstraining wird heute in einer Großzahl von psychiatrischen Einrichtungen angeboten, in einigen ist es sogar fester Bestandteil des Klinikalltages für die Patienten.

Doch wie effektiv ist dieses Genusstraining tatsächlich in Bezug auf das individuelle Stresserleben? Aktuell existiert keine Studie, die sich mit dieser Fragestellung auseinandersetzt. Der Mangel an empirischen Überprüfungen dieses Sachverhaltes bietet die Grundlage der folgenden empirisch wissenschaftlichen Arbeit mit der Fragestellung, ob die Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining einen signifikanten Einfluss auf das individuelle Stresserleben hat. Die Beantwortung der Fragestellung soll dabei gleichzeitig eine erste Grundlage für darauffolgende Studien im klinischen Setting bilden.

Zunächst wird der theoretische Hintergrund der zugrundeliegenden Fragestellung erörtert. Dieser teilt sich zum einen in den Bereich Stress, Stressentstehung und Stressbewältigung auf. Des Weiteren steht das Genusstraining im Fokus des theoretischen Hintergrundes. Dieses wird nach den verschiedenen Autoren Eva Koppenhöfer und Gert Kaluza untergliedert. Auf diesen Hintergrund aufbauend, werden die unterschiedlichen Hypothesen der Arbeit vorgestellt. Im Methodikteil dieser Arbeit werden neben den Hypothesen und der Fragestellung weiterhin die Stichprobe und dessen Rekrutierung, das Erhebungsinstrument sowie die praktische Durchführung aufgezeigt. Es folgt der Ergebnisteil, der zunächst die deskriptiven und anschließend die inferenzstatistischen Ergebnisse dieser Arbeit präsentiert. Im folgenden Diskussionsteil werden diese Ergebnisse interpretiert sowie diskutiert und in Zusammenhang mit dem zugrundeliegenden theoretischen Hintergrund gebracht. Den Abschluss dieser Arbeit bildet ein Ausblick hinsichtlich möglicher Anschlussstudien.

2. Theoretischer Hintergrund

Der folgende Teil dieser wissenschaftlichen Arbeit umfasst das theoretische Grundgerüst, aus welchem das Thema, die Fragestellung und die Hypothesen entsprungen sind. Sie gliedert sich hierbei in die zwei unterschiedlichen zugrundeliegenden Zweige des Konstruktes *Stress* und des verhaltenstherapeutischen Gruppenkonzeptes des *Genusstrainings*.

2.1. Stress

Freizeitstress, Beziehungstress, Arbeitsstress, Prüfungstress, Karrierestress. Doch was haben all diese Arten von Stress gemeinsam, was kann allgemein unter Stress verstanden werden und wie unterscheidet sich das Stresserleben? In dem folgenden Abschnitt dieser wissenschaftlichen Arbeit werden Grundlagen des Themas Stress behandelt.

2.1.1. Stress und Stressreaktion

Stress ist ein sehr dehnbarer und verschwommener Begriff, der auf sehr unterschiedliche Art und Weise ausgelegt und differenziert werden kann (Schwarzer, 2004). Der Begriff dient der Erläuterung der Anpassung an alltägliche Beanspruchungen sowie der Beschreibung der Entstehung von funktionalen Störungen durch Überbelastungen (Wittchen und Hoyer, 2011). Im weitesten Sinne wird unter Stress die Stressreaktion auf einen Stressor bezeichnet (Pinel & Pauli, 2006). Unter einem Stressor wiederum werden jegliche Begebenheiten verstanden, die eine Art der Stressreaktion hervorrufen (Pinel & Pauli, 2006). Stressoren können zum einen physikalischer und körperlicher Natur sein, wie beispielsweise Schmerz oder extremer Lärm. Zum anderen können sie ebenfalls soziale Stressoren, wie Streitsituationen oder Trennungen sein. Stressoren

können jedoch auch Erwartungen der eigenen Leistung darstellen, wie beispielsweise Zeitdruck und Überforderung (Reimann & Pohl, 2006). Die Stressreaktion selbst findet auf allen Ebenen des Organismus statt (Krauthan, 2004). Auf der motorischen Ebene findet nach der Wahrnehmung des Stressors eine Voranspannung der Muskulatur statt, welche sich auf den Fluchtinstinkt des Menschen zurückführen lassen kann (Krauthan, 2004). Auf physiologischer Ebene kommt es zu erhöhten Reaktionen des vegetativen Nervensystems wie beispielsweise in Form von Schwitzen oder Zittern (Krauthan, 2004). Allgemein steigern sich währenddessen die Kreislauf- und Stoffwechselfvorgänge, weiterhin werden vermehrt Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet (Krauthan, 2004). Neben den bereits aufgeführten Ebenen wird auch die emotionale Ebene angesprochen (Reimann & Pohl, 2006). Beispielsweise können als emotionale Reaktion Gefühle wie Angst und Wut, aber auch Freude entstehen (Krauthan, 2004). Dabei können negative Gefühle wie Angst und Wut zu einer Motivationssteigerung führen, um schnellstmöglich eine Verbesserung herbeizuführen (Krauthan, 2004). Die letzte Ebene stellt die kognitive Ebene da, auf welcher probiert wird, die Beanspruchung und Belastung gedanklich zu bewältigen (Krauthan, 2004). Die Wahrnehmung konzentriert sich dann primär auf den Stressor und ist nur bedingt für Nebensächliches empfänglich (Krauthan, 2004). Jedoch ist festzuhalten, dass nicht jede Anforderung zwangsläufig zu einer Stressreaktion führt. Stress entsteht lediglich bei einer vorhandenen Diskrepanz zwischen Anforderung und Bewältigungsmechanismen (Kaluza, 2012). Hierbei sind die individuellen Ressourcen und Bewältigungsmechanismen sowie die subjektive Bewertung der Anforderung von entscheidender Bedeutung (Kaluza, 2012).

2.1.2. Wie entsteht Stress?

„Stress kann als die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung verstanden werden.“ (Selye, 1956)

Diese Definition des Begriffes *Stress* vom kanadisch-österreichischem Mediziner Hans Selye verdeutlicht die Komplexität und Individualität, die dem Konstrukt *Stress* zugrunde liegt. Jedoch ist es trotz Komplexität und unüberschaubarer Literatur sinnvoll, sich mit grundlegenden Stresstheorien vertraut zu machen.

Im Folgenden soll eine der Haupttheorien näher erläutert werden.

Transaktionales Stressmodell

Das von Lazarus und Launier aus dem Jahr 1981 stammende transaktionale Stressmodell setzt den Fokus der Betrachtung auf die spezifische Mensch-Umwelt-Interaktion (Reimann & Pohl 2006). Dieses Modell führt die Entstehung von Stress auf ein Zusammenspiel der Komponenten *individuelle Wahrnehmung, kognitive und emotionale Verarbeitung, individuell zur Verfügung stehendes Verhaltensrepertoire* und *der Bewertung der Situationsbewältigung* zurück (Wittchen & Hoyer, 2011). Das Modell postuliert eine Bewertung der Situation nach den Gesichtspunkten des Ausmaßes an Bedrohung und der zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten (Reimann & Pohl, 2006). Je nachdem wie diese Bewertungen ausfallen, werden individuell unterschiedliche Kognitionen wie Einstellungen oder automatische Gedanken losgetreten (Wittchen & Hoyer, 2011). Aus diesen Kognitionen resultieren wiederum spezifische Emotionen sowie physiologische und behaviorale Veränderungen (Wittchen & Hoyer, 2011). Es findet anschließend eine Neubewertung der jeweiligen Situation statt, welche mittel- bis langfristig auf das Bewältigungsverhalten einwirkt (Wittchen & Hoyer, 2011).

2.1.3. Stressbewältigung

Ab wann wird eine Verhaltensweise als eine Reaktion der Stressbewältigung angesehen? Stressbewältigung bezeichnet laut Lazarus und Folkmann den Umgang mit sowohl internen als auch externen Anforderungen und die Bewertung der Belastung der eigenen Ressourcen (Knoll, Scholz & Dieckmann, 2013). Zusätzlich wird unter einer Belastung eine Diskrepanz zwischen dem aktuellen und dem angestrebten Zustand verstanden (Reimann & Pohl, 2006). Lazarus und Launier unterscheiden zwei unterschiedliche Formen des Bewältigungsverhaltens, welches als Coping bezeichnet wird; das problem- sowie das emotionszentrierte Coping (Reimann & Pohl, 2006). Die erste Form des Bewältigungsverhaltens strebt dabei eine aktive Gestaltung und Veränderung der situativen Begebenheiten (die Belastung) an. Das emotionszentrierte Coping hingegen zielt auf den Umgang mit den jeweiligen Emotionen ab, welche in belastenden Situationen auftreten können (Reimann & Pohl, 2006). Beispiele für emotionszentriertes Coping können positives Umdeuten der Situation oder die gezielte Suche nach sozialer Unterstützung sein (Lazarus & Folkmann, 1984). In der Literatur werden zwei grundlegende Ausgangspunkte benannt wie mit einer bereits erwähnten Ist-Soll-Diskrepanz umzugehen ist (Reimann & Pohl, 2006). Der erste Ausgangspunkt ist das Verändern der Ist-Komponente durch das Abstimmen bzw. Anpassen der situativen Begebenheit an die individuellen Bedürfnisse, welcher als Assimilation bezeichnet wird (Reimann & Pohl, 2006). Der zweite Ausgangspunkt ist die Veränderung der Soll-Komponente durch eine mögliche Bearbeitung von u.a. individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen (Reimann & Pohl, 2006). Dies wird als Akkommodation bezeichnet.

Das Zwei-Prozess-Modell

1997 griffen Rothermund und Brandstätter diese Unterteilung von Assimilation und Akkommodation auf und entwickelten das Zwei-Prozess-Modell (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2013). Assimilative Prozesse bezeichnen laut Rothermund und Brandstätter diejenigen aktiven Prozesse, die von einer Person ausgeübt werden, um die Ist-Soll-Diskrepanz zu verringern oder ganzheitlich zu vernichten (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2013). Die Verringerung oder Vernichtung der benannten Ist-Soll-Diskrepanz setzt eine Reihe von spezifischen Planungs- und Durchführungsprozessen sowie Zielen voraus (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2013). Die Suche nach Ursachen des Problems sowie dazugehörige Lösungsmöglichkeiten stellen Beispiele für derartige Verhaltensweisen dar (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2013). Diese Vorgehensweise ist besonders dann effektiv, wenn die Person ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten als solche wahrnimmt (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2013). Rothermund und Brandstätter betiteln diese Aktivitäten als *Änderung entwicklungsrelevanter Randbedingungen, kompensatorische Maßnahmen, selbstkorrektive Handlungen und Handlungen der Selbstverifikation* (Reimann & Pohl, 2006). Die akkomodativen Aktivitäten hingegen werden laut Rothermund und Brandstätter zur Anpassung des Soll-Zustandes an aktuelle Begebenheiten angewandt (Knoll, Scholz & Dieckmann, 2013). Hierzu benennen die Autoren Prozesse wie beispielsweise die *Neuordnung von Prioritäten*, die sie als nicht intentionale Prozesse beschreiben, sondern vielmehr als automatisch ablaufende *Entlastungsmechanismen* (Reimann & Pohl, 2006). Insbesondere in Situationen, in denen einer Person wenig Handlungsspielraum und Situationskontrolle gegeben sind, erweisen sich die Akkomodationsprozesse als eine sehr effektive Methode zur Bewältigung von gegebenen Belastungen (Reimann & Pohl, 2006). Das Zwei-Prozess-Modell bietet eine geordnete Übersicht der vielfältigen Bewältigungsmechanismen, die einer Person zur Verfügung stehen (Reimann & Pohl, 2006).

2.2. Genusstraining

Das Genusstraining ist ein verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept, das neben seinem aktuell geläufigen Namen unter den Titeln *Kleine Schule des Genießens* und *Euthyme Therapie* bekannt wurde (Koppenhöfer, 2004). Euthymes Verhalten bzw. Erleben leitet sich von den griechischen Wörtern „eu“ für das deutsche Wort *gut* und „thym“ für das deutsche Wort *Seele* ab (Bisping, 2009). Unter dem euthymer Verhalten und Erleben wird also alles verstanden, was der Seele gut tut (Bisping, 2009). Gefördert wird innerhalb dieses Behandlungskonzeptes positives Verhalten und Erleben (Lutz, 1999). Der Kernpunkt des Genusstrainings ist es, dass Gesundheit und Krankheit als zwei voneinander unabhängigen Variablen geahndet werden (Lutz, 1999). Gegensätzlich zu anderen Behandlungskonzepten basiert das von E. Koppenhöfer entwickelte Gruppentraining nicht auf einem problemzentrierten Behandlungsansatz (Hölzel, 2009). Die Teilnehmer sollen lernen, sich selbstfürsorglich zu behandeln sowie den Umschwung zwischen Belastung und Entlastung und Genuss, Selbstbeherrschung und Rationierung kennen zu lernen (Lutz, 1999). Durch das Konzept sollen die Teilnehmer dazu angeleitet werden ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache zu fokussieren, dabei ihre Wahrnehmung zu differenzieren und somit die einzelnen Sinne erforschen. Manchen Menschen fällt es leicht genussvolle Momente in ihren Alltag zu integrieren und sich auf diese zu konzentrieren. Andere wiederum können dies durch ihre Erfahrungen mit Erkrankungen wie z.B. Depressionen oder Essstörungen nur schwer zulassen oder einen Zugang zu einem genussvollen Erleben finden. Das Genusstraining findet meist als gruppentherapeutisches Behandlungskonzept statt, jedoch kann es ebenfalls als Einzeltraining angeboten werden (Handler, 2009).

2.2.1. Beispiele für Genussmomente

Essenziell für die Bedeutung und den Erfolg des Genusstrainings ist die Erkenntnis, dass sich Wohlbefinden und Genuss in einer Vielzahl von kleinen alltäglichen Momenten und Aktivitäten wiederfindet (Handler, 2009). Es gilt das Verständnis von Genuss und genussvollem Erleben auf diese kleinen alltäglichen Sequenzen hinunter zu brechen. Im Laufe des Genusstrainings wird eine Vielzahl an genussvollen alltäglichen Aktivitäten und Momente erarbeitet und ausgearbeitet, um den persönlichen Transfer in den individuellen Alltag zu erleichtern. Im Folgenden werden Beispiele für diese Momente nach B. Handler aufgelistet (Handler, 2008):

- „Sich in ein frisch bezogenes Bett zu legen
- Durch einen schönen Morgen zur Arbeit radeln
- Ein frischer Blumenstrauß auf dem Tisch
- Die Erschöpfung nach dem Sport
- Die Sonne auf dem Körper spüren
- Dem Rauschen des Regens oder eines Flusses lauschen
- Nach einem Spaziergang durch beißende Kälte heißen Tee trinken
- 20 Minuten Mittagsschlaf
- Herzlich lachen können
- Barfuß gehen
- Nach einem heißen Tag sich unter die Dusche stellen
- Ein Freitagabend vor einem entspannten Wochenende“

2.2.2. Indikationen und Kontraindikationen

Das Genusstraining ist als therapeutisches Gruppenkonzept zum einen ein Baustein eines verhaltenstherapeutischen Behandlungsplans (Hölzel, 2009), welches in einer Vielzahl von psychiatrischen Einrichtungen für die folgenden Patientengruppen angeboten wird (Lutz, 1999). Zum anderen

wird es als Baustein in Stressbewältigungstrainings angeboten (Kaluza, 2012).

Folgende Indikationen werden für eine potentielle Teilnahme an einem Genusstraining festgelegt (Kaluza, 2012):

- „Depression
- Zwangserkrankung
- neurologische Patienten, Schmerzpatienten
- Schizophrenie
- Alkoholismus
- Psychosomatische Erkrankungen
- Menschen mit einem erhöhten Stresslevel“

Mögliche Kontraindikationen können die Folgenden sein (Traxler, 2012):

- „Mangelnde Gruppenfähigkeit
- Äußerst ausgeprägte akute Konzentrationsstörungen
- Fehlende Motivation
- Ausgeprägte Skepsis der potentiellen Teilnehmer und Angehörige“

2.2.3. Erfolgskriterien

Mögliche Erfolgskriterien des Genusstrainings lassen sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln beobachten. Angefangen bei der eigenen Person, berichten Teilnehmer beispielsweise von einer verbesserten Stimmungslage, gesammelten positiven Erfahrungen und erlernten Copingstrategien (Lutz, 1999). Fremdb Berichte, die für einen verhältnismäßig positiven Effekt eines Genusstrainings sprechen können, beinhalten Beobachtungen, die auf eine Verbesserung der Sprache abzielen. So wird beispielsweise ein weniger wehleidiger Sprachstil der Teilnehmer beobachtet (Lutz, 1999). Berichte der Therapeuten im

klinischen Setting können Verhaltensveränderungen seitens der Teilnehmer beinhalten. Diese Veränderungen können beispielsweise ein aktiveres und positiveres Verhalten bedeuten (Lutz, 1999). Weiterhin berichten Therapeuten aus dem klinischen Setting, dass die Teilnehmer der Gruppe verstärkt eine Tagesstruktur eigenständig aufbereiten können und sich aktiv Ruheinseln in ihren Alltag einbauen (Lutz, 1999).

Für den Erfolg nach der Teilnahme an einem Genusstraining kann der gezielte Einsatz des Gelernten als Copingstrategie sprechen (Koppenhöfer, 2004). Die Teilnehmer machen während der einzelnen Gruppenstunden die Erfahrungen, dass sie ihre Stimmung beeinflussen können, und das Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung eigenverantwortlich bedingt bestimmen können (Kaluza, 2012).

2.2.4. Genusstraining nach E. Koppenhöfer

Das von E. Koppenhöfer zunächst für depressive Patienten entwickelte Gruppentraining ist ein verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm und wurde über die vergangenen Jahre hinweg vermehrt in ambulanten und stationären psychotherapeutischen Einrichtungen eingeführt (E. Koppenhöfer, 2004). Koppenhöfer entwickelte hierfür einen halbstandardisierten Therapieleitfaden (E. Koppenhöfer, 2004). Dieser Leitfaden beinhaltet Materialien zur Sensibilisierung der fünf Sinne sowie zur Stärkung des eigenen positiven Erlebens und Handelns (E. Koppenhöfer, 2004).

Konzept der Gruppe

Das Gruppentraining wird nach E. Koppenhöfer in einer offenen Gruppe von fünf bis acht Teilnehmern durchgeführt. Das Training findet einmal die Woche für eine Dauer von ca. 60 Minuten statt (Hölzel, 2009). Ein kompletter Durchlauf des Gruppentrainings setzt sich aus sechs Sitzungen

zusammen. Während der einzelnen Sitzungen soll eine Sensibilisierung der Sinnesmodalitäten sowie eine Vermittlung einer möglichen Interaktion mit genussvollen Einheiten vermittelt werden (Hölzel, 2009). Letzteres soll durch eine Reaktualisierung vergangener angenehmer Erfahrungen und Tätigkeiten, der Formation von eigenverantwortlichem Handeln und der Festigung der Autonomie erfolgen (Hölzel, 2009).

Die Sensibilisierung der Sinnesmodalitäten erfolgt durch Übungen zum Tasten, Schmecken, Riechen, Horchen und Sehen (Lutz, 1999). Unsere Sinne kommen in der Regel in gemischter Form zum Einsatz, was während des Trainings unterbrochen werden soll, da die Sinne einzeln trainiert werden sollen (Handler, 2009). Die dazugehörigen Übungen gilt es für den Gruppenleiter im Vorfeld genauestens vorzubereiten (siehe 3.6.). Das von Koppenhöfer formulierte übergeordnete Ziel der Gruppe ist es, hierbei einen neuen Zugang zum Genießen zu schaffen (Koppenhöfer, 2004). Menschen sollen dabei unterstützt und angeleitet werden einen Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und ihr eigenes Leben auszuüben sowie eigenständige und eigenverantwortliche Veränderungen zu schaffen, die förderlich und wohltuend für ihre eigene Gesundheit sind (Lutz, 1999).

Grundsätzliche Strategien des Genussstrainings umfassen hierbei eine Aufmerksamkeitsfokussierung auf positive und angenehme Reize, das Erarbeiten und Erlernen grundlegender Verhaltens- und Umgangsweisen mit positiven Stimulanzen sowie die Vermittlung elementarer Genussregeln (Lutz, 1999).

Im Folgenden werden die Genussregeln nach E. Koppenhöfer benannt und näher erläutert.

1. „Genuss braucht Zeit“ (Koppenhöfer, 2004)

Diese Regel beinhaltet die Entschleunigung im Alltag, die notwendig ist, um Zeit für Genussvolles zu gewinnen (Handler, 2009).

2. „Genuss muss erlaubt sein“ (Koppenhöfer, 2004)

Diese zweite Regel spielt auf die eigene Erlaubnis an, die sich eine Person selbst erteilen muss, um genussvolle Erfahrungen in den Alltag zu integrieren (Lutz, 1999). Die Regel basiert hauptsächlich auf dem Konzept der Selbstfürsorge.

3. „Genuss geht nicht nebenbei“ (Koppenhöfer, 2004)

Genussvolles Erleben ist eine Form der Achtsamkeit (Handler, 2009). Genießen bedarf unserer vollen Aufmerksamkeit, die wir auf einen zentrierten, festgelegten Bereich richten müssen (Traxler, 2012).

4. „Wissen, was einem gut tut“ (Koppenhöfer, 2004)

Angenehme Stimulanzen sind individuell in Erfahrung zu bringen. Vorlieben sollten berücksichtigt und aktiv eingebaut werden, um das Maximum an potentiellen genussvollen Aktivitäten erarbeiten zu können (Handler, 2009).

5. „Weniger ist mehr“ (Koppenhöfer, 2004)

Diese Regel resultiert aus der Hauptindikation von E. Koppenhöfer für die Entwicklung des Gruppenkonzeptes des Genusstrainings. Sie wollte einen neuen Zugang zum Genießen schaffen; weg von der Verbindung der retrospektiven Reue und dem Bezug zu exzessivem Verhalten (Koppenhöfer, 2004). Diese Regel spielt besonders auf die herzustellende Balance zwischen Genießen und Zurückhaltung an. Ein Überangebot hat wohlmöglich zur Folge, dass ein Genießen nicht mehr möglich ist (Handler, 2009).

6. „Ohne Erfahrung kein Genuss“ (Koppenhöfer, 2004)

Das vorherrschende Bewusstsein über die eigenen Vorlieben ist für das Erlernen vom Genießen sehr förderlich (Handler, 2009).

So wissen Essenliebhaber beispielsweise genau, welche kulinarische Richtung sie am meisten genießen können.

7. „Genuss ist alltäglich“ (Koppenhöfer, 2004)

Genuss ist nicht zwangsläufig an spezielle Ereignisse gebunden, Genuss ist alltäglich und sollte auch als solcher eingesetzt werden (Traxler, 2009).

Diese Regel beruft sich auf eine der wichtigsten Lektionen des Genussstrainings; Genuss bedarf keinem allzu großen Aufwand, er kann und sollte wohl portioniert in kleinen Einheiten in jeden Tag eingebaut werden (Lutz, 1999).

Ablauf und Durchführung eines Genussstrainings

Wie bereits näher erläutert, basiert das Konzept des Gruppentrainings auf der Sensibilisierung der einzelnen Sinnesmodalitäten sowie der Vermittlung einer möglichen Interaktion mit genussvollen Einheiten (siehe 2.2.4.). Das auf sechs Einheiten verteilte Gruppentraining folgt ausgenommen von der Einführungseinheit jedes Mal erneut dem gleichen Schema.

Die Einführungseinheit beinhaltet die nähere Erläuterung des Gruppenkonzeptes sowie das Besprechen und Erläutern der grundlegenden Genussregeln. Die Teilnehmer erarbeiten im Plenum was Genuss für sie bedeutet, inwieweit sie Genuss in ihren Alltag einbauen und welche Schlüsse sie daraus ziehen (Kaluza, 2012). Anschließend bittet der Gruppenleiter die Teilnehmer bis zur nächsten Gruppensitzung auf die Suche nach Stimulanzen zu gehen, die sie als angenehm

wahrnehmen (Lutz, 1999). Diese Einheit dient als Grundlage für die folgenden Trainingseinheiten und wird zu Beginn jeder Stunde wiederholt (Lutz, 1999).

2.2.5. Genusstraining nach G. Kaluza

Neben dem ursprünglichen Ansatz von E. Koppenhöfer, welche das Training für den klinischen Alltag und bestimmte Störungsbilder entwickelte, nahm sich ebenfalls der Psychotherapeut Prof. Dr. Gert Kaluza dieses Themas an (GKM, 2011). Kaluza entwickelte im Rahmen der Thematik der Stressbewältigung das Gesundheitsförderungsprogramm *Gelassen und sicher im Stress* (GKM, 2011). Dieses Programm dient sowohl der physischen als auch der psychischen Förderung der Gesundheit der Trainingsteilnehmer (Kaluza, 2012). Grundlegend soll eine Umstrukturierung der Bewertungsmuster von Stressbelastungen sowie eine Verbesserung bereits vorhandener und ein Aufbau neuer Stressbewältigungskompetenzen erfolgen (Kaluza, 2012). Das Programm ist insbesondere auf alltägliche Stressbelastungen und den Umgang mit diesen ausgelegt (Kaluza, 2012). Das von Kaluza entwickelte Programm stellt ein fortlaufendes Gruppentraining dar, das aus zwölf wöchentlichen Einheiten besteht, die jeweils einer Dauer von ca. zwei Stunden entsprechen. (GKM, 2011).

Das Gruppentraining setzt sich aus sechs Basismodulen und fünf Ergänzungsmodulen zusammen. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die einzelnen Module des Stressbewältigungsprogramms *Gelassen und sicher im Stress* von Gert Kaluza. Dieses setzt sich aus vier Basismodulen und fünf Ergänzungsmodulen zusammen (Kaluza, 2011). Im linken Kasten werden die Basismodule dargestellt - unter ihnen befindet sich das Genusstraining (Kaluza, 2011).

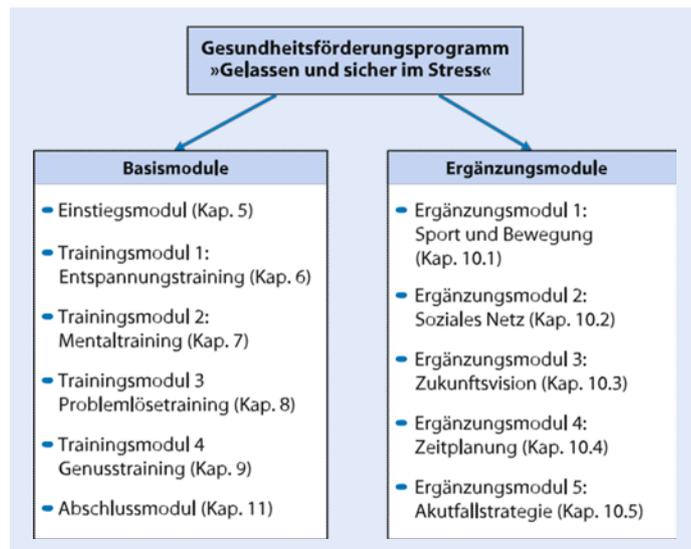


Abbildung 1. Überblick der Module des Gesundheitsförderprogrammes „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluzka, 2012).

Konzept und Zielsetzung

Im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogrammes nach Kaluzka zielt das Genusstraining speziell darauf ab, dass die Teilnehmer eine ausgeglichene Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz zwischen Arbeit und Freizeit herstellen sollen (Kaluzka, 2011). Dabei werden die Teilnehmer dazu angeleitet ihre gegenwärtige Bilanz zu reflektieren (Kaluzka, 2011). Anschließend soll erarbeitet werden welche der bereits vorhandenen Bewältigungsstrategien funktionieren, inwieweit diese intensiver verankert oder verbessert werden können und um welche Strategien ihr Repertoire erweitert werden kann (Kaluzka, 2011). Es soll erkannt und verinnerlicht werden, dass eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Leistungsfähigkeit die Erholung ist (Kaluzka, 2011). Das Erreichen einer ausgeglichenen Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz soll unter anderem durch das Zurückgreifen auf vergangene Tätigkeiten und Beziehungen erfolgen, die anlässlich steigender Beanspruchungen vernachlässigt wurden (Kaluzka, 2011).

Folgende Punkte sind nach Kaluza für diejenigen Teilnehmer, die dazu neigen übermäßig viel zu arbeiten, depressive Verstimmungen zu erleiden oder an dem sogenannten Freizeitstress leiden, von großer Bedeutung (Kaluza, 2011):

- „Dass sie ein Gespür für Signale der Erholungsbedürftigkeit entwickeln
- Dass sie ihre Freizeitaktivitäten auch tatsächlich als erholsam und entspannend erleben
- Dass sie Aktivitäten nicht als zusätzliche Anforderung missverstehen, der sie aufgrund eines abstrakten Gesundheitsinteresses oder um bestimmte gesellschaftliche Normen zu erfüllen glauben nachkommen zu müssen
- Dass sie an ihre Freizeitaktivitäten nicht unter dem Gesichtspunkt von Wettbewerb und Leistung herangehen
- Dass sie sich dabei nicht interferierende Gedanken an vergangene und zukünftige Belastungen stören lassen
- Dass sie sich auf ausgeglichene Aktivitäten einlassen und diese genießen, Spaß daran haben können
- Dass sie auch das *Nichtstun*, den Müßiggang, die *leere Zeit* als wichtige Quelle der Regeneration für sich entdecken“

Ablauf und Durchführung

Die Methoden, die im Rahmen dieses Trainingsbausteines Anwendung finden, zielen auf eine Vermittlung von Informationen bzgl. basaler Erkenntnisse der Erholungsforschung, der Erarbeitung eines neuen Zuganges zu positiven Emotionen und der Rekonstruktion vergangener positiver Tätigkeiten ab (Kaluza, 2011). Um dies zu realisieren, werden Methoden eingesetzt, die überwiegend aus dem Therapieprogramm von E. Koppenhöfers *Kleine Schule des Genießens* stammen. Erst nach der Durchführung dieses Programminhaltes begeben sich die Teilnehmer von

der Erlebnis- auf die Verhaltensebene (Kaluzza, 2011). Befindet man sich auf der Verhaltensebene, so geht es darum, bestimmte Aktivitäten und Handlungen konkret und zugänglich zu planen sowie die Teilnehmer darin zu unterstützen, diese auch tatsächlich umzusetzen (Kaluzza, 2011). Die letzte Ebene der Methodik umfasst die *Planung und Realisierung eines persönlichen Gesundheitsprojekts*, welche explizit auf die Zeit nach der Beendigung des Trainings abzielt (Kaluzza, 2011).

Grundlegend für das Gruppentraining nach Gert Kaluzza sind die *8 Gebote des Genießens*, welche anlehnend an die *7 Genussregeln* nach Eva Koppenhöfer entworfen wurden. Diese *8 Gebote des Genießens* nehmen einen wichtigen und beständigen Teil des Genussstrainings ein. Im Folgenden werden diese nach Kaluzza vorgestellt (Kaluzza, 2012):

1. „Gönne dir Genuss

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Ganz so als stünde ihnen Genuss oder Lebensfreude nicht zu. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote von ihren Eltern bekommen haben, können sie heute sich selbst einen Genuss nicht erlauben. Hier kommt es darauf an, sich über unnötig gewordene Genussverbote klar zu werden und diese fallen zu lassen.

2. Nimm dir Zeit zum Genießen

Dies klingt banal, ist aber eine sehr wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss funktioniert nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon ein Augenblick.

3. Genieße bewusst

Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können. Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten

ausschalten und sich ganz auf Diesen besinnen. Genuss geht nicht nebenbei! Auch das ständige Denken an zukünftige oder zurückliegende Aufgaben verstellt oft den Blick für das Angenehme. Genuss findet in der Gegenwart statt.

4. Schule deine Sinne für Genuss

Genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung bildet. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt hier, die eigenen Sinne zu schärfen.

5. Genieße auf deine eigene Art

Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, was einem gut tut und – genauso wichtig – was einem nicht und was einem wann gut tut.

6. Genieße lieber wenig, aber richtig

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer sättigend und langweilig.

7. Planen schafft Vorfreude

Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Das Zufällige, Spontane, Unerwartete, bringt häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht günstig, den Genuss alleine dem Zufall zu überlassen. Im Alltag wird es oft nötig sein, angenehme Erlebnisse zu planen, d.h. die Zeit dafür einzuteilen, die entsprechenden Vorbereitungen zu treffen, Verabredungen zu vereinbaren usw. Das hat den zusätzlichen

angenehmen Effekt, dass Sie sich auf das bevorstehende angenehme Ereignis schon länger vorher freuen können.

8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Nicht wenige Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten. Es gilt, Genuss im normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken. Alltägliche Dinge einmal aus einer anderen, nicht zweckbestimmten Warte wahrzunehmen, kann unerwartete Genüsse bescheren.“

3. Methodik

Im folgenden Abschnitt der wissenschaftlichen Arbeit wird eine Beschreibung der Vorgehensweise zur Überprüfung der Hypothesen vorgenommen. Es wird hierbei auf das Untersuchungsdesign, die Stichprobe, Ein- und Ausschlusskriterien, das Evaluationsinstrument, das statistische Auswertungsverfahren sowie die praktische Durchführung eingegangen.

3.1. Ziele und Hypothesen

Der bereits behandelte theoretische Hintergrund dieser Bachelorarbeit bietet zum einen eine Einsicht in das Konstrukt Stress, seine Entstehungstheorien, mögliche Auswirkungen und die Bewältigung von Stress. Weiterhin wird das Konzept des Genussstrainings sowie dessen Ablauf und Ziele auf der Basis von Eva Koppenhöfer sowie Gert Kaluza beschrieben.

Aus den zuvor umrissenen theoretischen Wurzeln, auf welche sich die vorliegende Bachelorarbeit stützt, lässt sich zunächst die zugrundeliegende Fragestellung ableiten: „Kann die Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining zum Zeitpunkt einer akuten Stressbelastung zu einer signifikanten Verbesserung des individuellen Stresserleben führen?“. Die behandelte Literatur unterstützt die geplante wissenschaftliche Studie und bildet eine umfangreiche theoretische Basis für den geplanten Forschungsansatz. Konkrete Vorstudien mit dem gewählten Themenschwerpunkt sind nicht vorzufinden.

In dieser Arbeit soll daher der Einfluss eines Genusstrainings auf das individuelle Stresserleben anhand der folgenden Hypothesen untersucht werden:

H₀: Die Messwerte der Experimental- und Kontrollgruppe sind identisch.

H₀: Die Messwerte der Prä- und Posttestung sind identisch.

H_{0II}: Die Messwerte sind in der Wechselwirkung zwischen den Gruppen in Abhängigkeit von der Zeit identisch.

H₁: Die Messwerte der Kontroll- und Experimentalgruppe sind unterschiedlich

H₁: Die Messwerte der Prä- und Posttestung sind unterschiedlich.

H_{1II}: Die Messwerte sind in der Wechselwirkung zwischen den Gruppen in Abhängigkeit von der Zeit unterschiedlich.

Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es die zugrundeliegende Fragestellung zu beantworten, es gilt hierbei im Zuge dessen die Hypothesen auf ihre Gültigkeit zu überprüfen.

3.2. Untersuchungsdesign

Der vorliegenden Bachelorstudie liegen drei Studiendesigns zugrunde. Diese drei Studiendesigns wurden auf die Fragestellung und die hergeleiteten Hypothesen (siehe 3.1.) abgestimmt und explizit ausgewählt, um den größtmöglichen Informationsgehalt zu erlangen und eine möglichst präzise Antwort auf die Fragestellung der Studie (siehe 3.1.) zu erzielen.

Kontrollgruppen-Interventionsdesign

Bei dieser Form des Studiendesigns werden zwei Teilstichproben miteinander verglichen (Beller, 2008). Die erste Gruppe stellt die Experimentalgruppe dar. An der Experimentalgruppe wird die unabhängige Variable, dessen Effekt für die Untersuchung von Interesse ist, verwirklicht (Beller, 2008). Die unabhängige Variable stellt bei der vorliegenden Studie das Genusstraining dar. Die zweite Gruppe ist die Kontrollgruppe, welcher die unabhängige Variable vorenthalten wird (Beller, 2008). Bei beiden Gruppen wird die abhängige Variable (Stresserleben) erhoben, um den Effekt des Genusstrainings bzw. dessen Einfluss auf das individuelle Stresserleben zu messen.

Randomisiert-Kontrolliertes Studiendesign

Um einen möglichen Effekt auf die unabhängige Variable zurückführen zu können bzw. eine Aussage über die Unterschiede zwischen der Experimental- und Kontrollgruppe machen zu können, muss gewährleistet werden, dass beide Gruppen sich vor oder während der Untersuchung nicht weiter unterscheiden (Beller, 2008). Es muss daher eine Methode zur Kontrolle von Störvariablen verwendet werden, um die interne Validität zu gewährleisten.

Die Wahl der Methode zur Kontrolle von personenbezogenen Störvariablen, fiel auf die Randomisierung. Das Prinzip der Randomisierung legt zugrunde, dass die ausgewählte Stichprobe zufällig auf die beiden Untersuchungsgruppen verteilt wird (Beller, 2008). Durch die Verwendung dieser Methode wird gewährleistet, dass sich die Studienteilnehmer bezüglich aller Variablen nicht systematisch unterscheiden und interne Validität besteht (Beller, 2008). Zur Durchführung dieses Studiendesigns wurden die Codes der jeweiligen Teilnehmer auf Zettel geschrieben und abwechselnd auf zwei Behältnisse aufgeteilt. Die Behältnisse symbolisieren dabei die Kontroll- und Experimentalgruppe.

Prä-Post Vergleich

Die Teilnehmer werden dazu angehalten den zu verwendenden Fragebogen (siehe 3.5.) zu zwei verschiedenen Zeitpunkten auszufüllen. Für die Experimentalgruppe sind die Zeitpunkte der Erhebung kurz vor Beginn des Genusstrainings und nach der Teilnahme an allen sechs Sitzungen des Genusstrainings. Die Kontrollgruppe füllt den Fragebogen ebenfalls zu zwei verschiedenen Zeitpunkten aus, zwischen denen 6 Wochen liegen müssen. Ein Prä-Post-Vergleich bietet sich bei der entworfenen Fragestellung besonders an, um einen Einblick in die Entwicklung der Genussfähigkeit und das aktuelle Stresserleben zu ermöglichen.

3.3. Stichprobe

Zur Beantwortung der Forschungsfrage, ob die Teilnahme an einem sechswöchigen Genustraining einen signifikanten Einfluss auf das subjektive Stresserleben haben kann, sollten Studierende der privaten Hochschulen *Medical School Hamburg* und *Bucerius Law School*

Hamburg rekrutiert werden. Es wurden hierbei an *der Medical School Hamburg* Psychologiestudierende des sechsten Semesters und an der *Bucerius Law School* Jurastudierende des fünfzehnten Trimesters angesprochen. Die Entscheidung zur Ansprache des sechsten Semesters der *Medical School Hamburg* und des fünfzehnten Trimesters der *Bucerius Law School Hamburg* resultierte daraus, dass beide Zielgruppen zum gewählten Zeitpunkt jeweils kurz vor ihren Abschlussarbeiten bzw. Abschlussprüfungen standen. Es ist daher von einer erhöhten sowie vergleichbaren Stressbelastung auszugehen.

Die Studierenden eignen sich für diese Studie besonders gut als Teilnehmer, da diese durch ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Stressbelastung und Studien im Allgemeinen sich dessen Bedeutung bewusster sind als zufällig gewählte Probanden.

Insgesamt haben 40 Studierende an der vorliegenden Bachelorstudie teilgenommen. Durch die Verwendung des zugrundeliegenden Studiendesigns (siehe 3.2.), wurden die Teilnehmer gleichmäßig in die Experimental- und Kontrollgruppe eingeteilt.

3.4. Ein- und Ausschlusskriterien

Aus dem festgelegten Themenkomplex, dem Studiendesign und den Angaben des Autors des Fragebogens Dr. Lars Satow resultieren die folgenden Ein- und Ausschlusskriterien für die Teilnahme an dieser wissenschaftlichen Studie (Satow, 2012):

„Einschlusskriterien

- Mindestalter 16 Jahre
- Einwilligungsfähigkeit der Probanden
- Empfindung einer aktuellen Stressbelastung

Ausschlusskriterien

- Die Probanden befinden sich zum Zeitpunkt der Verwendung des SCI oder während der Gruppeneinheiten unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Aufputzmitteln
- Die Probanden beherrschen die deutsche Sprache nicht“

3.5. Verwendetes Evaluationsinstrument

Das für die durchgeführte Bachelorstudie passende und verwendete Evaluationsinstrument stellt das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Lars Satow dar (siehe Anhang II). Dieses behandelt die Themen Stressbelastung, Stresssymptome und Stressbewältigungs-Strategien (Satow, 2012) und eignet sich daher optimal zur Beantwortung der Studienfrage. Das Inventar splittet sich in 10 Skalen und beinhaltet insgesamt 56 Items.

Skala	Anzahl der Items	Beschreibung & Beispielitem
Stress durch Unsicherheit	7	Belastung durch Unsicherheit in wichtigen Lebensbereichen
		Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft belastet gefühlt?
Stress durch Überforderung	7	Stress durch Überforderung in wichtigen Lebensbereichen
		Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch Schulden oder finanzielle Probleme überfordert gefühlt?

Skala	Anzahl der Items	Beschreibung & Beispielitem
Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse	7	Belastung durch Verluste oder tatsächliche eingetretene negative Ereignisse in wichtigen Lebensbereichen.
		Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse (Bsp.: Verlust von Familienangehörigen oder Freunden) belastet gefühlt?
Gesamt-Stress	21	Gesamtbelastung durch Unsicherheit, Bedrohung, Überforderung oder Verluste in wichtigen Lebensbereichen.
Körperliche und psychische Stresssymptome	13	Körperliche und psychische Stresssymptome, die Teilnehmer aufweisen. Bsp.: Schlafstörungen
Positives Denken	4	
Aktive Stressbewältigung	4	Aktive, vorbeugende Beseitigung von Stresssymptomen
Soziale Unterstützung	4	Reduzierung von Stress durch Unterstützung von anderen
Halt im Glauben	4	
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	4	

Abbildung 2. Übersicht und Erläuterung der einzelnen Skalen (Satow, 2012).

Die Skalen 1-5 dienen der Erhebung der aktuellen Stressbelastung, die Skalen 6-10 sollen die Stressbewältigung erheben (Satow, 2012). Die Bearbeitung des Tests nimmt in der Regel nicht mehr als 20 Minuten in Anspruch. Die Antwortskala besteht aus einer mehrstufigen Likert-Skala mit verbalen Ankern (Satow, 2012).

Das SCI wurde vor Beginn der Trainingseinheiten und nach Beendigung der sechs Trainingseinheiten von den Teilnehmern der

Experimentalgruppe ausgefüllt (siehe 3.2.). Die Teilnehmer der Kontrollgruppe haben das Fragebogen-Inventar ebenfalls im Abstand von sechs Wochen jeweils einmal ausgefüllt, jedoch nahmen sie nicht an dem Genusstraining teil. Das Fragebogen-Inventar erfasst des Weiteren die soziodemografischen Daten *Alter* und *Geschlecht*. Diese Daten sind für das vorgesehene statistische Verfahren sowie gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt für nachfolgende Untersuchungen notwendig. Da die Teilnehmer dieser Studie von zwei unterschiedlichen Hochschulen sind, wurde zusätzlich darum gebeten, dass auf dem Fragebogen-Inventar ebenfalls die Hochschule benannt wird. Anhand dieser zusätzlichen Information können im Anschluss weitere statistische Differenzierungen vorgenommen werden. Zur Testdurchführung hat der Verfasser Dr. Lars Satow, einige Testvoraussetzungen sowie Testbedingungen formuliert, welche stets befolgt wurden.

Testvoraussetzungen:

1. Alle Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt sein und die deutsche Sprache beherrschen.
2. Die Teilnehmer sollten ausgeruht sein und dürfen nicht unter dem Einfluss von Drogen oder Aufputschmitteln stehen.

Testbedingungen:

1. Der Test ist in einem geschlossenen Raum durchzuführen in welchem für die Dauer des Tests Ruhe herrscht und ungestörtes Arbeiten möglich ist.
2. Die Testdurchführung ist zu beaufsichtigen.
Abschließend ist festzuhalten, dass das Stress- und Coping-Inventar von Satow im Bereich der Reliabilität und Trennschärfe akzeptable bis gute Werte aufweist. Weiterhin ist eine gute Durchführungsobjektivität sowie Auswertungsobjektivität gegeben.

3.6. Praktische Durchführung

Nachdem das Untersuchungsdesign, das statistische Vorgehen und die Stichprobe näher vorgestellt wurden, soll im folgenden Abschnitt dieser wissenschaftlichen Arbeit nun das empirische Vorgehen weiter erläutert werden.

Rekrutierung der Studienteilnehmer

Einige Wochen vor Beginn der Durchführung des Genusstrainings wurden Studierende des Faches Psychologie im sechsten Semester der *Medical School Hamburg* sowie Studierende des Faches Jura im fünfzehnten Trimester der *Bucerius Law School Hamburg* durch einen allgemeinen Aushang auf die Studie aufmerksam gemacht und über den Ablauf informiert.

Interessierten wurden gebeten sich zur Teilnahme via E-Mail anzumelden. Es wurde stets darauf geachtet, dass die Studienteilnahme durch jeden Probanden freiwillig erfolgt. Nachdem die gewünschte Teilnehmerzahl erreicht wurde, fand zunächst die Einteilung in Experimental- und Kontrollgruppe statt (siehe 3.2.), woraufhin eine detaillierte Terminkoordination erfolgte. Die Probanden wurden über Termine und Räumlichkeiten im Anschluss per E-Mail informiert, es wurde um eine Bestätigung gebeten.

Untersuchungsort und –zeitraum

Die Bachelorstudie (Beantwortung der Fragebogen und Genusstrainingseinheiten) wurde in den Räumlichkeiten der *Medical School Hamburg* durchgeführt. Bei der Auswahl der Räume wurde darauf geachtet, dass sich diese an ruhigen Orten befinden, um den Studienteilnehmern ein angenehmes und konzentriertes Arbeiten zu ermöglichen sowie die Testbedingungen des Autors des

Evaluationsinstrumentes zu erfüllen (siehe 3.5.). Die Fragebögen wurden im Abstand von sechs Wochen zwei Mal ausgefüllt, ihre Bearbeitung nahm bis zu ca. 20 Minuten in Anspruch (siehe 3.5.). Die Dauer der einzelnen Genussstrainingseinheiten betrug ca. 45 Minuten eingenommen.

Vorbereitungen

Der allererste Schritt als Vorbereitung zur Durchführung eines Genussstrainings sollte die Bekanntmachung mit dem zugrundeliegenden theoretischen Hintergrund sein. Einzelne Manuale für die Gestaltung der Gruppeneinheiten sind kostenpflichtig zu erwerben. Vor Beginn der Durchführung der einzelnen Gruppeneinheiten ist es notwendig die zu verwendenden Materialien sorgfältig auszuwählen. Um einen Transfer des Erlernten in den Alltag zu vereinfachen, sollten Materialien gewählt werden, die leicht zugänglich sind. Hierbei sind Besonderheiten durch Jahreszeiten, Familienleben und Arbeitswelt zu berücksichtigen (Lutz, 1999). Die Auswahl der Materialien kann spontan bei einem Gang durch den Haushalt oder systematisch nach vorgefertigten Listen mit Beispielen erfolgen (Lutz, 1999). Wichtig ist es hierbei, dass kontrastreiche Materialien für die einzelnen Sinnesmodalitäten ausgewählt werden sollten, um das Spektrum weitestgehend abzudecken (Lutz, 1999). Des Weiteren sollten Handouts für die Teilnehmer vorbereitet werden, die zum einen die Genussregeln abbilden und weiterhin Zusammenfassungen und Anregungspunkte für die einzelnen Sitzungen beinhalten. Ebenfalls sollten vorab Gruppenregeln festgehalten werden (Hölzel, 2009). So ist es wichtig, dass immer nur eine Person spricht, das Gesagte der Gruppenstunden vertraulich behandelt wird, sich niemand zwangsweise zu den Übungen äußern muss und bestenfalls Humor vorhanden ist (Hölzel, 2009). Je nach vertretenen Störungsbildern können weitere Vorbereitungen oder Berücksichtigungen getroffen werden. Bei dem Störungsbild der Depression bedarf es beispielsweise einer besonderen Vorbereitung (Hautzinger, 2011). Bei dem genannten Störungsbild ist eine bestimmte Reihenfolge der zu

behandelnden Sinne notwendig. Nach der Einführungseinheit sollte als zweite Einheit die Sinnesmodalität des Riechens folgen (Handler, 2009). Da Riechen die für Depressive am leichtesten zugängliche Sinnesmodalität ist, kann der Auftakt des Genusstrainings so vereinfacht mit einer positiven Erfahrung beginnen und entsprechend Motivation erzeugen (Handler, 2009). Gerüche sollen auf die depressiven Patienten eine anregende Wirkung haben und es ihnen vereinfachen sich aus ihrer Gefühlsstarre heraus zu bewegen (Hautzinger, 2011). Die darauf folgende zu behandelnde Sinnesmodalität soll das Tasten darstellen, da dieses ähnlich wie der Geruchssinn selten mit negativen Assoziationen besetzt ist (Handler, 2009). Es folgen Schmecken, Schauen und als letzte Einheit das Horchen. Das Horchen wird bewusst an den Schluss für depressive Patienten gesetzt, da insbesondere Geräusche als sehr störend wahrgenommen werden können (Handler, 2009). So werden schon die kleinsten Geräusche von Menschen in einem Stimmungstief als eine Belastung empfunden (Handler, 2009).

Konkreter Ablauf des Genusstrainings

Im folgenden Abschnitt wird der konkrete und detaillierte Ablauf der einzelnen Trainingseinheiten des Genusstrainings näher beschrieben.

Sitzung 1: Einführung

Das Genusstraining startet mit einer Einführung von Seiten des Gruppenleiters. Dieser begrüßt die Teilnehmer und stellt das Konzept der Gruppe vor. Weiterhin wird erwähnt, dass sich diese Gruppe nicht nur mit den Belastungen des Lebens beschäftigt, sondern ebenfalls die dazugehörigen schönen Seiten thematisiert (Kaluza, 2012). Außerdem werden das Zusammenspiel bzw. die Wechselwirkungen von stressvollen Belastungen und angenehmen Aktivitäten näher erläutert (Kaluza, 2012).

Es wird ein chronologischer Ablauf des Stresses und dessen Auswirkungen verdeutlicht. Inwieweit die anfänglich kleinere Stressbelastung dafür sorgt, dass positive Aktivitäten, wie beispielsweise Hobbys oder soziale Kontakte, immer stärker vernachlässigt werden und die Stressbelastung stärker fokussiert wird und weiter ansteigt (Kaluzza, 2012).

Langfristige Folgen der dauerhaften Stressbelastung werden veranschaulicht, indem darauf hingewiesen wird, dass Menschen die über einen langen Zeitraum hinweg einer Stressbelastung unterliegen und diese fokussieren, zukünftig immer anfälliger für Stress sein werden (Kaluzza, 2012).

Anschließend wird an vergangene Erfahrungen der Teilnehmer mit regenerativer Stressbewältigung angeknüpft (Kaluzza, 2012). Es werden Erholungsaktivitäten herausgearbeitet, die im Kontrast zu leistungsbetonten Aktivitäten stehen und es wird eine Palette an potenziell erholsamen Aktivitäten hergestellt (Kaluzza, 2012). Die Hauptnachricht, die währenddessen vermittelt werden soll, beinhaltet, dass es unabhängig von der Art der Freizeitgestaltung darauf ankommt einen Gegenpol zu den alltäglichen Beanspruchungen bzw. Belastungen zu kreieren (Kaluzza, 2012). Anschließend werden die von Gert Kaluzza formulierten acht Gebote des Genießens vorgestellt und besprochen (siehe 2.2.5.). Diese beinhalten viele Gesichtspunkte, die bereits E. Koppenhöfer in ihrer *Kleinen Schule des Genießens* unter den sieben Genussregeln festlegte (siehe 2.2.4.). Sie sollen den Teilnehmern einen Überblick darüber ermöglichen, was zum Genießen im Alltag notwendig ist (Kaluzza, 2012). Die Teilnehmer werden anschließend dazu angehalten den zugrundeliegenden Fragebogen auszufüllen, um eine erste Datenerhebung zu gewährleisten.

Sitzung 2: Riechen

Anschließend an die erarbeiteten theoretischen Grundlagen des Genießens, geht es nun darum das Gelernte anhand von Übungen in die Praxis umzusetzen. Die Übungen sollen die Teilnehmer zu einer bewussten und differenzierten Wahrnehmung alltäglicher Gegenstände anregen (Kaluza, 2011). Durch diese Form der Wahrnehmungen sollen positive Erinnerungen hervorgerufen werden und den Zugang zu genussvollem und angenehmen Erleben ermöglichen (Kaluza, 2011). Für diesen ersten Zugang bieten sich insbesondere die Sinnesmodalitäten des Riechens und Tastens an, da diese unmittelbar mit emotionalen Reaktionen verknüpft sind (Kaluza, 2011).

Für die Durchführung der Trainingseinheit zu dieser Sinnesmodalität wurden im Vorhinein unterschiedlich riechende Lebensmittel und Gegenstände vorbereitet. Unter diesen befinden sich beispielsweise frische Gerüche wie Kaffee, Tee, Rosmarin, Lavendel und Obst. Die Teilnehmer werden begrüßt, die theoretischen Grundlagen der vorherigen Stunde werden wiederholt und das darauf folgende Programm wird vorgestellt. Der Reihe nach bekommt jeder Teilnehmer einen Geruch ausgeteilt und wird dazu angehalten diesen mit geschlossenen Augen zu „erschnuppern“. Dabei soll der Teilnehmer den Geruch explorieren und gleichzeitig beschreiben. Anschließend wird dazu animiert möglicherweise aufkommende Assoziationen zu benennen. Nachdem jeder Teilnehmer seinen Geruch beschrieben hat, wird in einer Abschlussrunde besprochen welche Eindrücke, Gefühle und Gedanken aufgekommen und inwiefern genussvolle Momente, verknüpft mit dieser Sinnesmodalität, bereits in ihrem Alltag verankert sind. Anschließend werden die Teilnehmer dazu angehalten sich dem genussvollen Riechen bis zur nächsten Sitzung hinzugeben und dieses zu üben.

Sitzung 3: Schmecken

Die theoretischen Grundlagen werden erneut wiederholt, um diese weiter zu festigen. Anschließend werden Nachwirkungen von der vergangenen Sitzung besprochen und Erfahrungen mit dem genussvollen Riechen ausgetauscht. Danach beginnt die Trainingseinheit des Schmeckens. Wieder wurden im Vorhinein Lebensmittel eingekauft und vorbereitet. Um möglichst das gesamte Geschmacksspektrum abzudecken, wurde darauf geachtet, dass pro Geschmackssinn ein Lebensmittel vorhanden ist. Für den bitteren Geschmack gibt es Grapefruitsaft und Edelbitterschokolade, für den sauren Geschmack Zitronenscheiben, für den süßen Geschmack mit Schokolade umhüllte Karamellbonbons und Schokoladenrosinen und für den salzigen Geschmack stehen Salzstangen und Nüsse bereit. Ebenfalls liegt an jedem Platz der Teilnehmer ein Stück Brot bereit, um zwischen den verschiedenen Geschmacksrichtungen neutralisieren zu können. Der Reihe nach erhalten die Teilnehmer die unterschiedlichen Lebensmittel und werden bei geschlossenen Augen dazu angeleitet die verschiedenen Geschmäcker zu explorieren. Hierbei sollen die Teilnehmer erneut darauf achten welche Assoziationen entstehen und ob der Geschmack als angenehm empfunden wird. Im Anschluss werden die Teilnehmer erneut dazu motiviert ihre Eindrücke, Gefühle und Gedanken zu äußern sowie zu überlegen inwiefern geschmackvolle genüssliche Momente bereits in ihrem Alltag integriert sind. Sie werden ebenfalls dazu angehalten sich bis zur nächsten Sitzung dem genussvollen Schmecken hinzugeben und dieses zu üben.

Sitzung 4: Tasten

Wie in den vorherigen Sitzungen auch, werden zu Beginn der Stunde die theoretischen Grundlagen wiederholt und Eindrücke und Erfahrungen, die seit der letzten Trainingseinheit aufgekommen sind besprochen. Die vierte

Sitzung des Genusstrainings widmet sich der Sinnesmodalität des Tastens.

Die Teilnehmer werden gebeten ihre Augen zu schließen und die Hände geöffnet hochzuhalten, um ihnen einen Gegenstand in die Hand zu legen. Diesen sollen sie so genau wie möglich ertasten und dabei weniger erraten was es ist, sondern auf welche Weise sie es auf einer taktilen Ebene beschreiben könnten: Oberfläche (rau/glatt/faserig/bestimmte Kontur), Temperatur, Form (rund/oval/länglich), usw. Wenn sie ausreichend lange getastet haben, sollen die Gegenstände wieder hoch gehalten werden. Sie werden ihnen daraufhin abgenommen und erneut in die Kiste zurückgelegt. Anschließend können alle die Augen wieder öffnen. Nacheinander versuchen die Patienten reihum den Gegenstand auf einer taktilen Ebene zu beschreiben. Die anderen Teilnehmer raten dann um was es sich handeln könnte. Die Teilnehmer besprechen anschließend wie gewohnt welche Eindrücke, Gefühle und Gedanken entstanden sind und welche Rolle diese Sinnesmodalität in ihrem Alltag spielt. Sie werden dazu angehalten sich bis zur nächsten Trainingseinheit dem bewussten Tasten hinzugeben und dieses zu üben.

Sitzung 5: Hören

Auf die Nachbesprechung der vorherigen Stunde sowie die Wiederholung der theoretischen Grundlage, folgt die Trainingseinheit zur Sinnesmodalität des Hörens. Bei dieser Einheit geht es um das achtsame und bewertungsfreie Hören ganz gewöhnlicher und alltäglicher Geräusche, wie das Prasseln der Dusche, das Klimpern des Geschirrs, das schrubbende Schäumen beim Zähneputzen, die vielen Geräusche in einem U-Bahn-Waggon, etc. Hierzu wird den Teilnehmern eine Audiodatei mit einer Vielzahl von Alltagsgeräuschen vorgespielt. Die Teilnehmer sollen im Anschluss versuchen diese zu identifizieren und zu benennen. Die Teilnehmer werden erneut dazu angehalten ihre Assoziationen,

Gedanken und Gefühle zu beschreiben. Bis zur nächsten Trainingseinheit soll der Fokus auf der Wahrnehmung alltäglicher Geräusche liegen.

Sitzung 6: Sehen

Die letzte Trainingseinheit beschäftigt sich mit der Sinnesmodalität des Sehens. Zu Beginn werden wie bei den vorangegangenen Sitzungen auch die theoretischen Grundlagen wiederholt und die letzte Stunde nachbesprochen. Anschließend beginnt der Hauptteil der Stunde der sich insbesondere auf Farbwahrnehmung, Strukturwahrnehmung und die Beobachtung von Bewegungsabläufen fokussiert. Eine der durchgeführten Beispielübungen stellt hier die Farbpaletten-Übung dar. Jeder Teilnehmer soll sich eine Farbe (nicht eine Farbpalette, sondern einen ganz spezifischen Farbton) auswählen und dann erklären, warum er sich explizit für diesen entschieden hat (was drückt die Farbe aus, etc.) und was für Erinnerungen der Patient mit dieser Farbe verbindet (Assoziationen mit der Kindheit/Urlauben/häusliche Gegenstände). Anschließend werden erneut Gedanken, Erinnerungen und Eindrücke besprochen. An diese Stunde gekoppelt findet eine Abschlussrunde statt, in welcher die Teilnehmer dazu angehalten werden ein kurzes Feedback zu geben und zu berichten was sie aus den Trainingseinheiten gelernt haben und in ihren Alltag integrieren könnten. Anschließend werden die Fragebögen ausgeteilt, um eine erneute Datenerhebung durchzuführen.

3.7. Statistisches Verfahren

Die formulierte Fragestellung (siehe 3.1.) soll anhand der Überprüfung der zugrundeliegenden Hypothesen beantwortet werden. Aufgrund der verwendeten Studiendesigns und der zu untersuchenden Variablen, wird eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung durchgeführt. Eine Varianzanalyse ist ein Mittelwertsvergleich unabhängiger

Stichproben, anhand welcher überprüft werden kann, ob zwei unabhängige Variablen einen Einfluss auf eine abhängige Variable haben (Bortz & Schuster, 2010). Zum einen kann für jede unabhängige Variable überprüft werden, ob und welche Wirkung diese auf die abhängige Variable hat, dies wird als Haupteffekt bezeichnet (Bortz & Schuster, 2010). Zum anderen kann der Interaktionseffekt untersucht werden, der Auskunft darüber gibt, ob die Wirkung einer unabhängigen Variablen von einer anderen unabhängigen Variablen abhängt (Bortz & Schuster, 2010). Um die Fragestellung der Arbeit beantworten zu können, eignet sich dieses Verfahren daher optimal. Die unabhängigen Variablen stellen hierbei die Gruppenzugehörigkeit und die Messzeitpunkte dar, die abhängige Variable hingegen sind die Messergebnisse. Da dieser Untersuchung ein Prä-Post-Vergleich (3.2.) zugrunde liegt und die Daten zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten erhoben werden, handelt es sich hierbei um eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung. Dem statistischen Verfahren der Varianzanalyse liegen folgende Voraussetzungen vor: Die Stichproben müssen unabhängig voneinander erhoben worden sein, die Stichprobe entspricht einer Normalverteilung, die Berechnung erfolgt anhand von intervallskallierten Daten, es liegt eine Varianzhomogenität vor (Bortz & Schuster, 2010). Diese gilt es zu überprüfen.

4. Ergebnisse

In diesem Kapitel der wissenschaftlichen Arbeit werden zunächst die ermittelten deskriptiven Ergebnisse und anschließend die inferenzstatistischen Ergebnisse zur Hypothesenprüfung dargestellt und erläutert.

4.1. Deskriptive Ergebnisse

Neben den inferenzstatistischen Verfahren, welche zur Überprüfung der Hypothesen notwendig sind (siehe 4.2.), wurden für die Variablen ebenfalls Mittelwerte, Varianzen und Standardabweichungen berechnet. Die ermittelten Werte können der Tabelle 1 entnommen werden.

Tabelle 1
Deskriptive Kennwerte

Zeitpunkt	Gruppe	Mittelwert	Standardabweichung	N
Prä	EG	54,35	18,161	20
	KG	55,70	15,138	20
	Gesamt	55,03	16,516	40
Post	EG	43,35	16,601	20
	KG	49,00	12,855	20
	Gesamt	46,18	14,932	40

Anmerkung. EG= Experimentalgruppe, KG= Kontrollgruppe

Die folgende Abbildung zeigt die Verteilung der Probanden in Abhängigkeit ihrer Universitätszugehörigkeit auf die Experimental- und Kontrollgruppe.

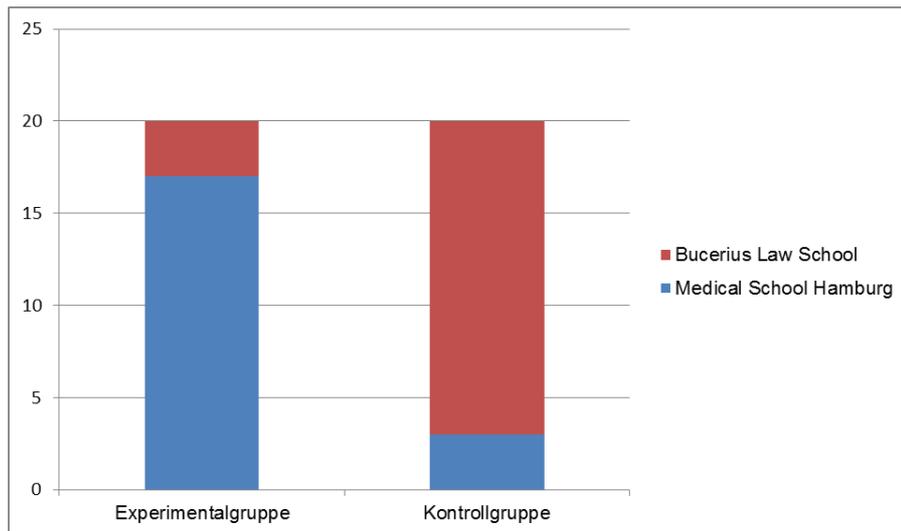


Abbildung 3. Verteilung der Universitätszugehörigkeit der Probanden auf die Experimental – und Kontrollgruppe.

4.2. Inferenzstatistische Ergebnisse

Der folgende Abschnitt des Ergebnisteils dient der Überprüfung der zuvor formulierten Forscherhypothese (siehe 3.1.).

Zur Überprüfung der vorliegenden Forscherhypothese und der Beantwortung der zugrundeliegenden Fragestellung, ob die Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining zu einer signifikanten Verbesserung des individuellen Stresserleben führen kann, wurde eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung durchgeführt (siehe 3.7.). Die zu untersuchenden Variablen stellen zum einen die unabhängigen Variablen *Gruppenzugehörigkeit* und *Messzeitpunkt* dar und zum anderen die abhängige Variable Messergebnisse der Fragebögen. Wie bereits erläutert, teilen sich die Gruppen in die Experimental- und Kontrollgruppe auf, die Zeitpunkte wiederum in die Datenerhebung zu den zwei unterschiedlichen Zeitpunkten (siehe 3.2.).

Die statistische Auswertung wurde nach Überprüfung der zugehörigen Voraussetzungen (siehe Anhang III) durchgeführt. Diese beinhalten, dass eine Normalverteilung der Daten vorliegt, eine Varianzhomogenität

gegeben ist und die Daten der unterschiedlichen Stichproben unabhängig voneinander erhoben worden sind (Bortz, 2010). Eine Normalverteilung der Daten konnte bei den gegebenen Daten nicht nachgewiesen werden (siehe Anhang III), jedoch ist die Varianzanalyse gegen Verletzungen der Voraussetzungen robust (Bortz & Schuster, 2010)- die Varianzanalyse kann aufgrund dessen dennoch durchgeführt werden.

Tabelle 2
Inferenzstatistische Kennwerte

Quelle		Quadratsumme vom Typ III	dF	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Messzeitpunkt	Sphärizität angenommen	1566,450	1	14,807	.000	.280
	Greenhouse-Geisser	1566,450	1,000	14,807	.000	.280
	Huynh-Feldt	1566,450	1,000	14,807	.000	.280
	Untergrenze	1566,450	1,000	14,807	.000	.280
Messzeitpunkt* Gruppe	Sphärizität angenommen	92,450	1	,874	.356	.022
	Greenhouse-Geisser	92,450	1,000	,874	.356	.022
	Huynh-Feldt	92,450	1,000	,874	.356	.022
	Untergrenze	92,450	1,000	,874	.356	.022

Anmerkung. dF= Degrees of Freedom, Sig.= Signifikanz

Der vorliegenden Tabelle kann entnommen werden, dass der Interaktionseffekt keine Signifikanz aufzeigt. Die Forscherhypothese wird somit verworfen, die Nullhypothese wird dagegen beibehalten. Die folgende Abbildung dient der visuellen Verdeutlichung der Ergebnisse und des Veränderungsverlaufes des Stresserlebens über die zwei Messzeitpunkte hinweg.

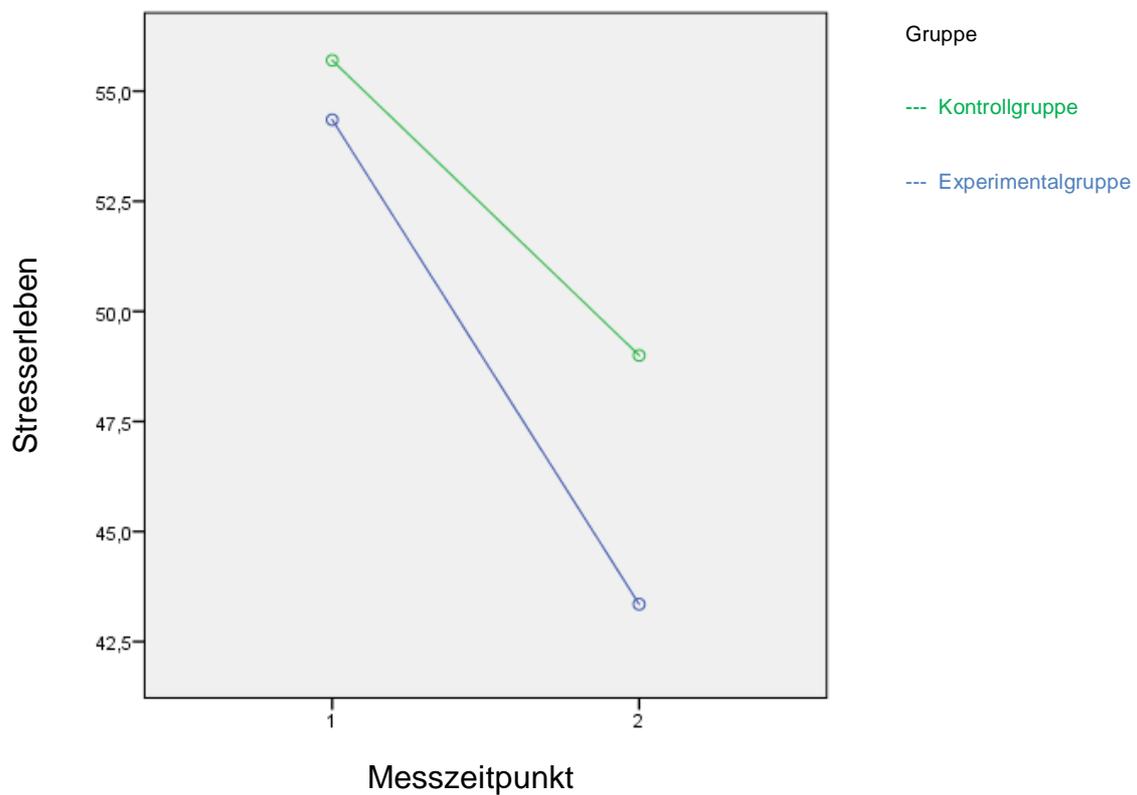


Abbildung 4. Veränderung des Stresserlebens über die zwei Messzeitpunkte hinweg.

5. Diskussion

Die vorliegende wissenschaftliche Arbeit überprüft den Einfluss einer Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining auf das individuelle Stresserleben. Im folgenden Abschnitt dieser wissenschaftlichen Arbeit wird eine Interpretation und Bewertung der deskriptiven Ergebnisse (siehe 4.1.) sowie der Hypothesentestung (siehe 4.2.) vorgenommen. Weiterhin werden methodische Grenzen, Limitationen und Stärken der Studie diskutiert.

Der Tabelle der **deskriptiven Ergebnisse** (siehe 4.1.) ist zu entnehmen, dass über beide Gruppen und Messzeitpunkte hinweg die Studierenden eine durchschnittlich ausgeprägte Stressbelastung aufweisen. Zu beachten ist, dass die Kontrollgruppe bereits zum ersten Messzeitpunkt mit einem Mittelwert von 55,70 eine höhere durchschnittliche Stressbelastung aufzeigte, als die Experimentalgruppe mit einer durchschnittlichen Stressbelastung von 54,35 (siehe Tabelle 1). Weiterhin bedeutsam sind die Werte, die die zweite Messung ergeben hat. Mit einem Mittelwert von 43,35 ist die durchschnittliche Stressbelastung der Experimentalgruppe um 11 Punkte gesunken (siehe Tabelle 1). Die durchschnittliche Stressbelastung der Kontrollgruppe zum zweiten Messzeitpunkt von einem Mittelwert von 49 ist um lediglich 6,7 Punkte gesunken. Festzuhalten ist, dass obwohl die Gruppen zum ersten Messzeitpunkt unterschiedliche Stressbelastungen aufweisen, beide Gruppen zum zweiten Messzeitpunkt sechs Wochen später, eine geringere Stressbelastung aufweisen. Zusammenfassend lässt sich daher feststellen, dass die Teilnehmer des Genusstrainings nach Absolvierung der Einheiten zum zweiten Messzeitpunkt weniger gestresst sind als zuvor und ebenso weniger gestresst als die Kontrollgruppe, die nicht an dem Genusstraining teilgenommen haben.

Zur **Hypothesenprüfung** und der damit verbundenen Beantwortung der zugrundeliegenden Fragestellung (siehe 3.1.), wurde als

inferenzstatistisches Verfahren eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung durchgeführt. Diese ergab, dass im Interaktionseffekt zwischen den Faktoren *Messzeitpunkt* und *Gruppenzugehörigkeit* kein signifikantes Ergebnis erzielt wurde. Der errechnete Signifikanzwert von .356 ist größer als der durch das α -Niveau von 5% determinierte p-Wert von 0,05 und erreicht damit keine Signifikanz. Die Rechnung beinhaltet einen Mittelwertsvergleich der beiden Gruppen in Hinsicht auf die unterschiedlichen Messzeitpunkte. Dieses Verfahren ermöglicht eine entsprechende Aussage über signifikante Abweichungen und die Beantwortung der Fragestellung. Diese empirische Arbeit ergibt daher, dass die Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining keinen signifikanten Einfluss auf das individuelle Stresserleben hat. Dieses Ergebnis gilt dabei lediglich für Studierende privater Hochschulen in Hamburg. Festzuhalten ist trotz des eindeutigen Ergebnisses, dass eine Veränderung des Stresserlebens bzw. der akuten Stressbelastung stattgefunden hat. Diese Informationen lassen sich zum einen den deskriptiven Ergebnissen entnehmen und zum anderen der erstellten Abbildung 4 (siehe 4.2.). Es hat ein Abfall des Stresserlebens stattgefunden, welcher im Fall der Experimentalgruppe stärker ausgeprägt war, als im Fall der Kontrollgruppe (siehe 4.2.).

Neben der Interpretation und Diskussion der Ergebnisse ist es wichtig in diesem Zusammenhang ebenfalls das **methodische Vorgehen** retrospektiv zu diskutieren.

Der theoretische Hintergrund des Genusstrainings basiert zum einen auf den Ansätzen der Begründerin Eva Koppenhöfer (siehe 2.2.4.) und zum anderen auf denen des Psychotherapeuten Gert Kaluza (siehe 2.2.5.). Gert Kaluza, der das Gruppentraining weiterentwickelte und speziell für den Einsatz zur Stressbewältigung modifiziert hat, bildet die Hauptvorlage für das in dieser Studie durchgeführte Genusstraining. Da das von Gert Kaluza entwickelte Genusstraining (siehe 2.2.5.) lediglich ein Baustein von insgesamt vier Basismodulen zur Stressbewältigung abbildet (siehe Abbildung 1), stellt sich die Frage inwiefern dieses konzipiert ist, um

alleinig einen ausschlaggebenden Einfluss auf das individuelle Stresserleben zu bewirken. Dieser Gedankengang entstand bereits während der Durchführung und spiegelt sich ebenfalls in den Ergebnissen wieder. Schlussfolgernd sollte das Genusstraining in einer möglichen Anschlussstudie in Kombination mit den restlichen Bausteinen des Stressbewältigungsprogrammes von Gert Kaluza durchgeführt werden. Anschließend sollten beide Ergebnisse verglichen werden.

Wie bereits erwähnt, ist die literarische Grundlage für den exakten Themenkomplex sehr dünn (siehe 2.2.). Es liegen keine vorangehenden Studien zu der expliziten Einflussnahme der Teilnahme an einem Genusstraining auf das individuelle Stresserleben vor. Aufgrund dessen wurde die bewusste Entscheidung getroffen die Einflussnahme des Genusstrainings zunächst an Studierenden zu überprüfen bevor diese Studie in ein klinisches Setting übertragen wird. Die Wahl der Studierenden als Probanden bringt weiterhin Vorteile mit sich, da eine Vielzahl der Studierenden zum Einen Erfahrungen mit der Teilnahme an wissenschaftlichen Studien haben und eventuell ein Vorwissen über die Thematik Stress mitbringen, aber insbesondere die Wichtigkeit der Zuverlässigkeit von Probanden für die Wirksamkeit einer Studie nachvollziehen können (siehe 3.3.).

Ein gravierender Unterschied zwischen den Teilnehmern der beiden Hochschulen ist, dass die Studierenden zum einen der Fachrichtung Recht angehören und zum anderen der Fachrichtung Psychologie. Bei diesen gegensätzlichen Fachrichtungen ist davon auszugehen, dass bedeutsame Unterschiede in den für die Studie relevanten Bereichen vorliegen. Die Studierenden der Medical School Hamburg haben zum Zeitpunkt der ersten Erhebung bereits viele Seminare und Vorlesungen zu den Sachverhalten Stress, Stressprävention und Stressbewältigung besucht. Es ist außerdem davon auszugehen, dass diejenigen Teilnehmer, die Studierende der Medical School Hamburg sind, bereits viel Erfahrung im Umgang mit Stress vorweisen können. Wiederum

gestaltet dieser Unterschied zwischen den Teilnehmern eine praxisnahe Zusammensetzung der Gruppe, da sich der Klinikalltag ähnlich vollstreckt. Die Patienten haben unterschiedlich viel Erfahrung mit Klinikaufenthalten oder ambulanten Therapien, weswegen sich die Vorkenntnisse eines jeden deutlich unterscheiden können.

Die praktische Durchführung dieser wissenschaftlichen Studie brachte einige Herausforderungen mit sich. Die teilnehmenden Studierenden kamen von zwei unterschiedlichen Universitäten und haben alle sehr unterschiedliche Zeitpläne. Es wurden daher im Vorfeld, um die fortlaufende und vollständige Teilnahme eines jeden Teilnehmers über alle Sitzungen hinweg gewährleisten zu können und die Gruppengröße der Richtlinien anzupassen, für alle sechs Wochen jeweils vier Termine pro Woche angeboten. Dies hatte zur Folge, dass die Gruppen sich jede Woche anders gestaltet haben und keine feste Gruppengemeinschaft bestand. In diesem Zuge kann die Frage aufkommen, inwieweit sich die Teilnehmer auf die jeweilige Gruppe einlassen konnten und wie das Ergebnis ausgesehen hätte, wenn eine konstante Gruppenkonstellation bestanden hätte. Doch auch diese rotierende Gruppenkonstellation entspricht dem allgemeinen Klinikalltag. Die Patienten beginnen zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihren Aufenthalt, weswegen sie ebenfalls zu unterschiedlichen Zeitpunkten den Gruppeneinheiten beitreten. Das sich stets verändernde Gruppengefüge ist folglich ein repräsentatives Abbild einer Gruppenkonstellation im Klinikalltag.

Weiterhin hat der zweite Messzeitpunkt zwei Tage nach der Absolvierung des Staatsexamens für die Studierenden der Bucerius Law School stattgefunden. Dies war zu Beginn der Studie nicht vorhersehbar, da während der Planung und zu Beginn der Durchführung der Studie der Termin des Examens um eine Woche vorgezogen wurde. Es hat aufgrund dessen ein immenser Spannungsabfall der Studierenden der Fachrichtung Recht stattgefunden, welche primär der Kontrollgruppe zugehörten. Es ist folglich davon auszugehen, dass dieses Ereignis einen starken Einfluss

auf das Endergebnis hatte. Um die Annahme zu überprüfen, dass der deutliche Spannungsabfall der Studierenden der Bucerius Law School kurz vor der Durchführung des zweiten Messzeitpunktes einen Einfluss auf die nicht erreichte Signifikanz der Ergebnisse hatte, wurde eine weitere Rechnung durchgeführt (siehe Anhang IV). Diese hypothetische Varianzanalyse wurde so konstruiert, dass die Stressbelastung der Kontrollgruppe konstant bleibt, um die mögliche Störvariable des Spannungsabfalls herauszurechnen. Das Ergebnis wurde signifikant.

Wie bereits zuvor erläutert zielt das Genusstraining darauf ab regenerative Stresskompetenzen zu erweitern, zu optimieren oder erstmalig zu bilden (siehe 2.2.). Es ist davon auszugehen, dass über die beiden Gruppen hinweg die Teilnehmer ein individuell unterschiedliches Repertoire an bereits vorhandenen Stresskompetenzen mitbringen. Je nachdem wie viel Erfahrung jeder einzelne mit dem Umgang und dem Erwerb von Stresskompetenzen hat, liegt die Überlegung nahe, dass die Teilnehmer unterschiedlich stark empfänglich für den Inhalt der Trainingseinheiten sind.

Das randomisiert-kontrollierte Verfahren der Zuordnung zu den jeweiligen Gruppen schließt einige wichtige Störvariablen aus. Jedoch hat es ebenfalls zur Folge, dass es passieren kann, dass diejenigen Teilnehmer mit großer Erfahrung im Bereich der regenerativen Stresskompetenzen in eine Gruppe kommen und als Konsequenz das Ergebnis wesentlich beeinflussen. Es ist daher zu überlegen, ob bei einer potentiellen Anschlussstudie im Vorfeld getestet wird wie der Erfahrungswert eines jeden Teilnehmers mit Stresskompetenzen und das allgemeine Empfinden von Stress ist, um eine gleichmäßige Aufteilung auf beide Gruppen zu gewährleisten oder weitere Teiluntersuchungen zu ermöglichen.

Eine weitere Schwierigkeit, die die Durchführung des Trainings aufgeworfen hat, ist die Einstellung der Teilnehmer bezüglich des Genusstrainings. Die Erfahrungen hinsichtlich der Reaktionen der Teilnehmer auf bestimmte Sachverhalte und Übungen waren zu Beginn des Trainings sehr gemischt. Eine Vielzahl von Teilnehmern stand dem

Training voreingenommen und skeptisch gegenüber. Sie konnten sich nur schwer auf Übungen einlassen und belächelten diese. Dies ist eine Erfahrung, die auch im Klinikalltag von vielen Psychologen gespiegelt wird (Kaluza, 2012). Es ist zu bezweifeln, dass diejenigen Teilnehmer, die Übungen und Themenkomplexe nicht ernst nehmen und sich nicht darauf einlassen können, einen Gewinn bezüglich des Umganges mit Stress erzielen. Auch wenn diese über den Verlauf der darauf folgenden Sitzungen ihre Meinung änderten und sich vermehrt auf das Training einließen, sollten für mögliche Anschlussstudien präzise Überlegungen folgen, die auf eine frühe Animation der skeptischen Teilnehmer abzielt.

Über alle Sitzungen hinweg findet am Ende jeder Sitzung eine kurze Abschlussrunde statt. In dieser können die Teilnehmer ein kurzes Feedback geben, ob sie für sich individuell etwas aus der Sitzung mitnehmen konnten. Diese Abschlussrunde ermöglichte es ebenfalls ein kurzes Feedback bezüglich der Wirksamkeit und Durchführung der einzelnen Stunden zu erlangen. Auffällig war, dass besonders aus den Trainingseinheiten in denen die Sinnesmodalitäten *Riechen* und *Schmecken* behandelt wurden, die Teilnehmer tatsächlich stark profitieren konnten. Ebenfalls häufig betont wurde die Erkenntnis, dass Genuss in kleine Sequenzen unterteilt werden kann, in den alltäglichen Ablauf leicht eingebaut werden kann und doch einen so großen Effekt auf das eigene Stresserleben haben kann.

6. Ausblick

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Teilnahme an einem sechswöchigen Genusstraining Auswirkungen auf das individuelle Stresserleben hat, diese jedoch nicht die festgelegte Signifikanzgrenze überschreiten konnten. Um die durchgeführte Studie ihrem Ziel entsprechend zu einem späteren Zeitpunkt im klinischen Setting durchführen zu können, bedarf es einigen Umstrukturierungen in der Planung und Durchführung. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass eine Vielzahl an zusätzlichen Faktoren eine mögliche Einflussnahme darstellen könnten. Im Vorfeld der Studienvorbereitung sollte abgewägt werden, ob eine mögliche Kombination mit einem weiteren Baustein des Stressbewältigungsprogrammes von G. Kaluza (*Gelassen und sicher im Stress*) sinnvoll wäre, um einen möglichst großen Effekt zu erzielen. Weiterhin ist während der Durchführung des Trainings auffällig geworden, dass eine große Diskrepanz zwischen dem individuellen Repertoire und Coping-Strategien zwischen den einzelnen Teilnehmern besteht. Es wäre daher eine sinnvolle Maßnahme vor Beginn der Studie ebenfalls die vorhandenen Coping-Strategien der Teilnehmer zu untersuchen und diese im Anschlussprozess der Datenauswertung in Beziehung zu setzen. Je nach Zusammensetzung der Gruppen und Präsenz an unterschiedlichen Störungsbildern im klinischen Setting, sollte eine genaue Planung der Reihenfolge der einzelnen Trainingseinheiten erfolgen. Besteht die Gruppe beispielsweise hauptsächlich aus depressiven Patienten, liegt es nahe die Trainingseinheiten mit der Sinnesmodalität des Tastens zu beginnen, da diese nur selten mit negativen Assoziationen verknüpft ist und im Zuge dessen mit einem positiven Auftakt begonnen werden kann. Zur erweiterten Überprüfung der Wirksamkeit der einzelnen Trainingseinheiten, sollte über die Entwicklung einer strukturierten Feedbackrunde als Abschluss jeder Einheit diskutiert werden. Dies würde eine stetige Weiterentwicklung und Verbesserung gewährleisten.

Literaturverzeichnis

- Becker, P. (2002). Persönlichkeit und Gesundheit. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Eds.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z: Ein Handwörterbuch* (pp. 384-388). Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. & Gmelch, S. (2009). Stressbewältigung. In J. Margraf & S. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (3rd ed., Vol. 2, pp. 617-629). Heidelberg: Springer.
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg, Berlin: Springer Verlag.
- Bühl, A. (2014). *SPSS 22: Einführung in die moderne Datenanalyse*. (14. Auflage). München: Pearson Studium.
- Bühner, M. (2006). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion*. München: Pearson Studium.
- Bühner, M. & Ziegler, M. (2009). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. Hallbergmoos: Pearson Deutschland GmbH.
- Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Hallbergmoos: Pearson Deutschland GmbH.
- Dudenredaktion. (2009). *Duden: Die deutsche Rechtschreibung* (25th ed.). Mannheim: Bibliographisches Institut.
- Duller, C. (2013). *Einführung in die Statistik mit EXCEL und SPSS*. (3. Auflage). Heidelberg: Springer.

- Eid, M., Gollwitzer, M., Schmitt, M. (2013). *Statistik und Forschungsmethoden*. Weinheim: Beltz Verlag.
- El-Ghoroury, N.H., Galper, D.I., Sawaqdeh, A. & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122 – 134.
- Engelmann, B. (2012). *Positive Psychologie Achtsamkeit, Glück, Mut*. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- Erdmann, G. & Janke, W. (2008). *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF). Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem*. Göttingen: Hogrefe.
- Handler, B. (2008). *Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining*. Wien: Goldegg- Verlag.
- Hölzel, H. H. (2009). *Genuss- und Sinnestraining in der (teil-) stationären psychiatrischen Behandlung*. (Psych. Pflege Heute, Bd. 15, S. 28-30). Stuttgart, Nex York: Georg Thieme Verlag KG.
- Hussmann, B. & Nass, O. (2015). *Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung – zentrale psychotherapeutische Kompetenzen*. (*Psychotherapeuten Journal*, 1/15, S. 4-11). Heidelberg: medhochzwei Verlag.
- Janssen, J. & Laatz, W. (2013). Eine anwendungsorientierte Einführung in das Basissystem und das Modul Exakte Test. *In Statistische Datenanalyse mit SPSS*. (8. Auflage). Heidelberg: Springer.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

- Kaluza, G. (2012). Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. In *Gelassen und sicher im Stress* (pp.17-44). Heidelberg: Springer.
- Knoll, N., Scholz, U., Rieckmann, N. (2013). *Einführung Gesundheitspsychologie*. (3. Auflage). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Köhler, T. (2004). *Statistik für Psychologen, Pädagogen und Mediziner*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Koppenhöfer, E. (2004). *Kleine Schule des Genießens*. Lengerich: Pabst Science Publisher.
- Linden, M. & Hautzinger, M. (Hrsg.). (2011). *Verhaltenstherapiemanual*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Lutz, R. (1999). *Beiträge zur Euthymen Therapie*. Freiburg: Lambertus Verlag GmbH.
- Petermann, F. (2013). *Stress und Studienzufriedenheit bei Bachelor- & Diplom-Psychologiestudierenden im Vergleich*. (Psychologische Rundschau, Bd. 2, S. 94-100). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Pinel, J. & Pauli, P. (2006). *Biopsychologie* (8., aktualisierte Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Renneberg, B. & Hammelstein, P. (2006). *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skaldokumentation*. Zugriff am 14.05.2015. Verfügbar unter <http://www.drstatow.de>

-
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen*. Zugriff am 14.05.2015. Verfügbar unter <http://www.drSATOW.de>
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens – Einführung in die Gesundheitspsychologie* (3. Überarbeitete Auflage). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Theisen, M.R. (2011). *Wissenschaftliches Arbeiten* (15. Überarbeitete Auflage). München: Verlag Franz Vahlen GmbH.
- Wittchen, H. & Hoyer, J. (Hrsg.). (2011). *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Witte, B. (2010). *Stationäre psychosomatische Rehabilitation bei Patienten mit chronischen Kopfschmerzen und somatoformen Schmerzstörungen*. (Psychotherapie Forum, Bd. 18, S. 146-152). Wien: Springer-Verlag.

Genussstraining 1. Einheit: Einführung

- Was stellen Sie sich unter Genuss vor?
- Was bedeutet das Wort Genuss für Sie?
- Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Momente
- Achtsamkeit
- Neutrale Beschreibung, nicht bewerten
- Angenehmes Gefühl

Eingangsrunde

1. Teilnehmer stellen sich vor
2. Benennen von Erwartungen/Gefühlen im Hinblick auf die Gruppe

Das Erarbeiten der Genussregeln

<p>Genuss braucht Zeit</p> <p>Sich Zeit nehmen</p> <p>Es ist notwendig, sich Zeit zu lassen, wenn Sie sich auf etwas einlassen wollen. Kleine, alltäglich zur Verfügung stehende Zeiteinheiten, die als solche erkannt und genutzt werden, reichen oft aus: Z. B. der Moment, in dem sie bewusst die angenehme Wärme der gefüllten Kaffeetasse spüren, bevor Sie den ersten Schluck daraus nehmen. Oder das Aufhören beim Gezwitscher eines Vogels...</p>	<p>Geht Genuss unter Zeitdruck? Wie lange dauert Genuss?</p>
<p>Genuss ist Geschmackssache</p> <p>Die eigenen Vorlieben entdecken</p> <p>Angenehme Dinge wirken unterschiedlich. Das gilt es für Jede/n auszuprobieren. Im</p>	<p>Mag jeder dasselbe? Wenn ich etwas gut kenne, kann ich dann besser genießen? Trotzdem ausprobieren!</p>

<p>Laufe der Therapie sollen Sie entdecken lernen, was für Sie ist und nur für Sie gut ist.</p>	
<p>Genuss ist alltäglich</p> <p>Genuss in den Alltag einbinden</p> <p>Dieses gilt es zu entdecken. Z.B. die Freude am Geruch von frisch gemahlenem Kaffee, die Lust am warmen Wasserstrahl der warmen Dusche etc.</p>	<p>Braucht es etwas Besonderes/Luxus, um zu genießen?</p>
<p>Weniger ist mehr</p> <p>Es gilt nicht, je mehr, desto besser. Im Gegenteil: Erst in der Begrenzung kann sich Genuss richtig entfalten. Hören wir z.B. andauernd unsere Lieblingsmusik, kommt sie uns bald „zu beiden Ohren heraus“ – ein Zuviel an etwas verdirbt uns irgendwann den Genuss und die Sehnsucht danach.</p>	<p>Kann ich eine ganze Tüte Chips genießen?</p>
<p>Genuss geht nicht nebenbei</p> <p>Achtsamkeit</p> <p>Positives Erleben kann sich nur entfalten, wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit darauf lenken und störende Einflüsse wegschicken. Bei Genuss geht es darum, sich für eine Sache zu entscheiden, deren Feinheiten zu entdecken und zu verfolgen und andere, störende Inhalte auszublenden.</p>	<p>Kann ich zwischen Tür und Angel (beim Fernsehen) genießen?</p>
<p>Genuss muss erlaubt sein</p> <p>Nicht bewerten</p> <p>Viele Menschen vernachlässigen oder unterdrücken und „verlernen“ damit die Fähigkeit zum genussvollen Empfinden, häufig, weil ihnen früher negative Konsequenzen anezogen wurden (Scham, schlechtes Gewissen etc.). Häufig ist es</p>	<p>Gibt es Genussverbote? „Ich muss etwas leisten, um genießen zu können“</p>

<p>verpönt, angenehme Tätigkeiten nur um des Genusses willen auszuführen. Wir möchten Sie ermutigen, eigene „Genussverbote“ („alles sinnlos, ohne Fleiß kein Preis“ etc.) aufzuspüren und zu hinterfragen.</p>	
<p>Ohne Erfahrung kein Genuss Je genauer sie genüssliche Erfahrungen kennen, umso genauer und nuancenreicher können Sie sie aufnehmen. So kann z.B. ein Weinliebhaber feinste Unterschiede über Art, Herkunft und Herstellung von Wein feststellen und dieses Wissen zur Erhöhung seines Genusses nutzen.</p>	

Genusstraining: Einheit HÖREN

Bei diesem Thema geht es um das achtsame und bewertungsfreie Hören alltäglicher Dinge, also ganz gewöhnliche Geräusche, wie das Prasseln der Dusche, das Klimpern des Geschirrs, das schrubbende Schäumen beim Zähneputzen, die vielen Geräusche in einem U-Bahn-Waggon etc.

Vorbereitung: Konzentration auf Frühstücksgeräusche - eine Papier-Tüte mit 2 Brötchen drin, ein Buttermesser, eine Tasse mit Löffel, ein Apfel und ein Schäler, eine Zeitung, ein Glas sowie eine Flasche mit Sprudelwasser.

Gegenstände auf dem Tisch ausbreiten und nach den üblichen Punkten (Vorstellung, Gruppenerklärung, Genussregeln, etc) eine kleine Einführung in das heutige Gruppenthema *Hören* gegeben. Teilnehmer nehmen reihum in aller Ruhe einen Gegenstand, welcher entsprechende Geräusche macht, während alle anderen mit geschlossenen Augen aufmerksam zuhören z.B.: Zeitungsrascheln, knisternde Brottüte und anschließend das Geräusch, wenn man das Brötchen aufschneidet, das Rühren des Löffels in der Tasse usw.

Die Gruppe sich über das Geräusch unterhalten lassen und prüfen, ob es zu Assoziationen auf anderen Sinnesebenen angeregt hat oder Erinnerungen hervorgerufen hat.

Zum Ende dann z.B. eine kleine Übung zum Hören: Öffnen des Fensters und einige Minuten die Teilnehmer alle Geräusche wahrnehmen lassen, die sie hören können. Nach einiger Zeit wird gesammelt.

Erkenntnis: Spannend, denn wenn wir achtsam uns nur aufs Hören konzentrieren, dann nehmen wir so viel mehr wahr. Eventuell eine Entspannungsübung zum Abschluss, wenn die Zeit reicht.

Hausaufgabe: Horchspaziergang; Natur lauschen, auch ganz alltägliche Dinge.

Genussstraining: Einheit Riechen

Vorbereitung einiger Gerüche

- Integration frischer Gerüche z.B. Kaffee gemahlen, Kaffeebohnen, 2 Teesorten (süß, bitter), frisches Gras, Obst und ähnliches
- Integration weiterer Gerüche wie Benzin, Essig, Toilettensteine, Seife

In der Gruppe einige Gerüche gemeinsam Erleben lassen (nacheinander immer ein Geruch).

- genaues Explorieren, mit geschlossenen Augen genauestens „erschnupern“.
- Assoziationen erfragen, etc.

Zum Ende eine Imaginationsübung. Jeder soll sich dann einen Geruch aussuchen, welchen er mag.

Programmpunkte

<p>1. Nachbesprechung der Hausaufgaben</p>	<p>Wer hat was erlebt?</p>
<p>2. Grundlagen Riechen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - schon seit Geburt an aktiv, Babies orientieren sich zu Beginn nur durch Riechen - aber auch im späteren Leben sind Düfte sehr wichtig, ein unangenehmer Duft ruft starken Widerwillen hervor - ein angenehmer Duft lockt uns dagegen an, es ruft Erinnerungen hervor oder körperliche Reaktionen, wie Appetit - der Geruchssinn ist also ganz wichtig, um genussvolles Erleben zu stärken, dazu sind aber bestimmte Gegebenheiten notwendig - Genussregeln!

<p>3. Einführungsübung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmer auf die bereitstehenden Gegenstände und die Gemeinsamkeit des Duftens aufmerksam machen - Dazu anregen sich ganz auf die Nase und den Geruch zu konzentrieren sowie mögliche Assoziationen zuzulassen - Teilnehmer bekommen jeweils einen Gegenstand ausgeteilt, dieser soll mit geschlossenen Augen „erschnuppert“ werden - Der zugeteilte Geruch soll exploriert und beschrieben werden - Teilnehmer nach Assoziationen befragen: „Woran erinnert Sie der Duft ganz spontan?“
<p>4. Begleitete Vorstellungsübung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmer werden dazu angehalten sich einen für sie angenehmen Duft auszusuchen und mit an ihren Platz zu nehmen. - „Was vermittelt Ihnen den angenehmen Eindruck?“ - Teilnehmer sollen versuchen ihren Duft so genau wie möglich wahrzunehmen
<p>5. Nachbesprechung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patienten sollen von ihren Eindrücken berichten → Gedanken und Gefühle beschreiben
<p>6. Hausaufgabe</p>	<p>Genussvolles Riechen im Alltag. Nächste Woche von Eindrücken berichten.</p>

Genusstraining: Einheit Taktiles Schmecken

Einkaufen und Vorbereiten einiger Geschmäcker, dabei ist es wichtig möglichst gesund und vielfältig in Geschmack und Konsistenz zu kaufen.

Beispiele für Geschmäcker:

- Bitter: Grapefruitsaft, Edelbitterschokolade (min. 72%)
- Sauer: Zitrone (in Stückchen geschnitten)
- Süß: Rosinen im Schokoladenmantel, Karamellbonbons im Schokoladenmantel
- Salzig: Erdnüsse, Salzstangen

Nacheinander (die Reihenfolge eher von süß nach sauer, da sauer sehr dominant ist) die verschiedenen Geschmäcker in Ruhe und ausreichend lange genussvoll und achtsam wahrnehmen lassen. Dazu bei geschlossenen Augen den Gegenstand auf die Zunge legen und mit viel Zeit ganz genau erspüren. Auch die Geschmacksebene genau explorieren lassen: Wie entwickelt sich der Geschmack, was für Nuancen entfalten sich, Wie genau würden Sie den Geschmack beschreiben?

Wenn die Teilnehmer den jeweiligen Gegenstand eine Zeit lang erspürt haben, die Eindrücke sammeln lassen, die Teilnehmer in ihrer Wahrnehmung validieren und nachfragen.

Programmpunkte

1. Hausaufgaben besprechen	
2. Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Aspekte: A. Wahrnehmung versch. Konsistenzen & Strukturen, B. Geschmack - Mund als sensibles Tastinstrument; C: Temperatur & Geschmack

3. Sinnesübung	<ul style="list-style-type: none">- Pro Geschmacksrichtung findet jeweils eine Sinnesübung statt- Teilnehmer erhalten hierzu den jeweiligen Geschmack und werden gebeten ihre Augen zu schließen- Anschließend werden sie dazu angeleitet den Geschmack zu explorieren- Es soll auf mögliche Assoziationen geachtet werden- Sobald die Teilnehmer fertig sind werden sie dazu motiviert davon zu berichten, ob sie den Geschmack als angenehm oder unangenehm wahrgenommen haben und ob sie irgendwelche Erinnerungen oder Gefühle während des Explorierens wahrgenommen haben- Zwischen den einzelnen Runden der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhalten die Teilnehmer Brot zum Neutralisieren
4. Hausaufgabe	<p>Die Teilnehmer werden dazu motiviert bis zur nächsten Sitzung ihre Aufmerksamkeit bewusst auf verschiedene Geschmäcker im Alltag zu richten. Weiterhin soll das Wahrnehmen von Geschmäckern mit den Genussregeln verbunden werden.</p>

Genussstraining: Einheit Taktiles Schmecken

Einkaufen und Vorbereiten einiger Geschmäcker, dabei ist es wichtig möglichst gesund und vielfältig in Geschmack und Konsistenz zu kaufen.

Beispiele für Geschmäcker:

- Bitter: Grapefruitsaft, Edelbitterschokolade (min. 72%)
- Sauer: Zitrone (in Stückchen geschnitten)
- Süß: Rosinen im Schokoladenmantel, Karamellbonbons im Schokoladenmantel
- Salzig: Erdnüsse, Salzstangen

Nacheinander (die Reihenfolge eher von süß nach sauer, da sauer sehr dominant ist) die verschiedenen Geschmäcker in Ruhe und ausreichend lange genussvoll und achtsam wahrnehmen lassen. Dazu bei geschlossenen Augen den Gegenstand auf die Zunge legen und mit viel Zeit ganz genau erspüren. Auch die Geschmacksebene genau explorieren lassen: Wie entwickelt sich der Geschmack, was für Nuancen entfalten sich, wie genau würden Sie den Geschmack beschreiben?

Wenn die Teilnehmer den jeweiligen Gegenstand eine Zeit lang erspürt haben, die Eindrücke sammeln lassen, die Teilnehmer in ihrer Wahrnehmung validieren und nachfragen.

Programmpunkte

1. Hausaufgaben besprechen	
2. Wiederholung der Genussregeln	
3. Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - A. Wahrnehmng. versch. Konsistenzen & Strukturen, - B. Geschmack - C: Temperatur & Geschmack

4. Sinnesübung	<ul style="list-style-type: none">- Pro Geschmacksrichtung findet jeweils eine Sinnesübung statt- Teilnehmer erhalten hierzu den jeweiligen Geschmack und werden gebeten ihre Augen zu schließen- Anschließend werden sie dazu angeleitet den Geschmack zu explorieren- Es soll auf mögliche Assoziationen geachtet werden- Sobald die Teilnehmer fertig sind werden sie dazu motiviert davon zu berichten, ob sie den Geschmack als angenehm oder unangenehm wahrgenommen haben und ob sie irgendwelche Erinnerungen oder Gefühle während des Explorierens wahrgenommen haben- Zwischen den einzelnen Runden der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhalten die Teilnehmer Brot zum Neutralisieren
5. Hausaufgabe	Die Teilnehmer werden dazu motiviert bis zur nächsten Sitzung ihre Aufmerksamkeit bewusst auf verschiedene Geschmäcker im Alltag zu richten. Weiterhin soll das Wahrnehmen von Geschmäckern mit den Genussregeln verbunden werden.

Genusstraining: Einheit SEHEN

1. Einleitung & Besprechung der Hausaufgabe	Farbwahrnehmung; Strukturwahrnehmung; Beobachtung von Bewegungsabläufen).
2. Einführungsübung: Kippbilder	Bilder auf dem Tisch mit der weißen Seite nach oben verteilen. Jeder soll sich ein Bild nehmen und eine Zeit lang versuchen die verschiedenen Teile zu finden. Danach nacheinander die Kippbilder vorstellen lassen. Die anderen Patienten sollen prüfen, ob sie auch alle Motive erkennen können, die integriert sind.
3. Übung B	Farbpaletten auf den Tisch ausbreiten. Jeder Teilnehmer soll sich eine Farbe auswählen und dann erklären, warum er sich für genau diese Farbe entschieden hat (was drückt die Farbe aus, ist sie warm/kalt? und was für Erinnerungen haben sie mit dieser Farbe? Was ist noch so gefärbt? Assoziationen mit Kindheit?) Hier gut validieren, mit etwas Anregung finden die Teilnehmer i.d.R. zu ganz eindrucksvollen Assoziationen. Jede Äußerung loben.
4. Übung C	Erneute Durchführung mit Postkarten mit vielfältigen Farbmotiven. Das gleiche von vorne: Warum haben sie diese gewählt? Was drückt das Motiv für sie aus? Ruhe? Kontrast? Frieden? Gibt es Erinnerungen?
5. Geleitete Vorstellungsübung	Auf Basis eines Motivs dann eine abschließende geleitete Vorstellungsübung.

6. Nachbesprechung	Eindrücke / Querverbindungen zu früheren Erfahrungen
7. Hausaufgabe	Farbspaziergang; welche Farbkombination Ihrer Kleider zu Ihnen passt

Genusstraining: Einheit Tasten

Nach einer kleinen Vorstellungsrunde und der Wiederholung der Genussregeln die Patienten bitten die Augen zu schließen und die Hände geöffnet hochzuhalten, um ihnen einen Gegenstand in die Hand zu legen. Diesen sollen sie so genau wie möglich ertasten und dabei weniger erraten, was es ist, sondern auf welche Weise sie es auf einer taktilen Ebene beschreiben könnten: Oberfläche (raus/glatt/faserig/bestimmte), Kontur (eher warm oder kalt), Form (rund, oval, länglich). Wenn sie ausreichend lange getastet haben, sollen die Teilnehmer den Gegenstand wieder hoch halten, sie werden ihnen abgenommen und erneut in die Kiste zurückgelegt. Die anderen Teilnehmer raten dann, was es sein könnte.

1. Erklärung	Bedeutsamkeit des Tastsinnes näher erläutern.
2. Einführungsübung	Die Teilnehmer erhalten bei geschlossenen Augen einen Gegenstand und sollen diesen auf einer taktilen Ebene beschreiben.
3. Selbstständiges Experimentieren	Gegenstände werden zurückgelegt. Teilnehmer können sich frei Gegenstände aussuchen und diese ertasten.
4. Geleitete Vorstellungsübung	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmer erhalten einen Gegenstand, sie sollen ihre Augen schließen, ihre Atmung sollte ruhig und regelmäßig sein - Sie werden dazu angeleitet den Gegenstand zunächst nur mit einer Hand zu umfassen. Fühlt der Gegenstand sich leicht oder schwer, kalt oder warm, rau oder glatt an? - Anschließend sollen die

	<p>Teilnehmer mit beiden Händen ertasten, wenden, drehen, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">- Teilnehmern werden Fragen gestellt: Woher kennen Sie diesen taktilen Eindruck? Was fühlt sich noch so an? Was passt zu ihm, was rundet ihn ab? Passt dazu ein <i>Duft</i>, gibt es <i>Töne</i> die dazu passen? Welche <i>Geräusche aus der Natur</i> passen dazu? <p>Nachbesprechung von Eindrücken & Gefühlen</p>
--	--

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?

	Nicht überfordert						Sehr stark überfordert
Schulden oder finanzielle Probleme	0	0	0	0	0	0	0
Wohnungssuche oder Hausbau	0	0	0	0	0	0	0
Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule	0	0	0	0	0	0	0
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde	0	0	0	0	0	0	0
Erwartungen und Ansprüche des Partners	0	0	0	0	0	0	0
gesundheitliche Probleme	0	0	0	0	0	0	0
eigene Erwartungen und Ansprüche	0	0	0	0	0	0	0

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?

	Nicht eingetreten/ belastet						sehr stark belastet
Verlust von finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR)	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Familienangehörigen oder Freunden	0	0	0	0	0	0	0
Verlust oder Trennung vom Partner	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit	0	0	0	0	0	0	0
eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen	0	0	0	0	0	0	0

Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich schlafe schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich grübele oft über mein Leben nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin oft traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Alpträume.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

		trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
positiv	Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	0	0	0	0
alk (-)	Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	0	0	0	0
aktiv	Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	0	0	0	0
support	Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	0	0	0	0
positiv	Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	0	0	0	0
positiv	Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	0	0	0	0
aktiv	Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	0	0	0	0
rel	Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	0	0	0	0
rel	Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	0	0	0	0
rel	Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	0	0	0	0
alk	Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	0	0	0	0
aktiv	Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	0	0	0	0
support	Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	0	0	0	0
alk	Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	0	0	0	0
support	Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	0	0	0	0
positiv	Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	0	0	0	0
aktiv	Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	0	0	0	0
rel	Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	0	0	0	0
support	Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	0	0	0	0
alk	Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	0	0	0	0

Test auf Normalverteilung der Experimental- und Kontrollgruppe

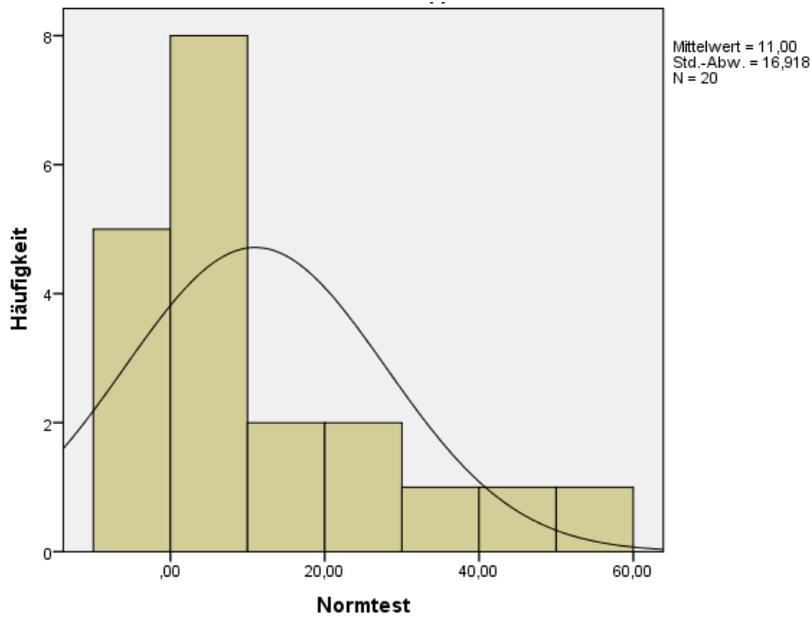


Abbildung. Histogramm der Experimentalgruppe

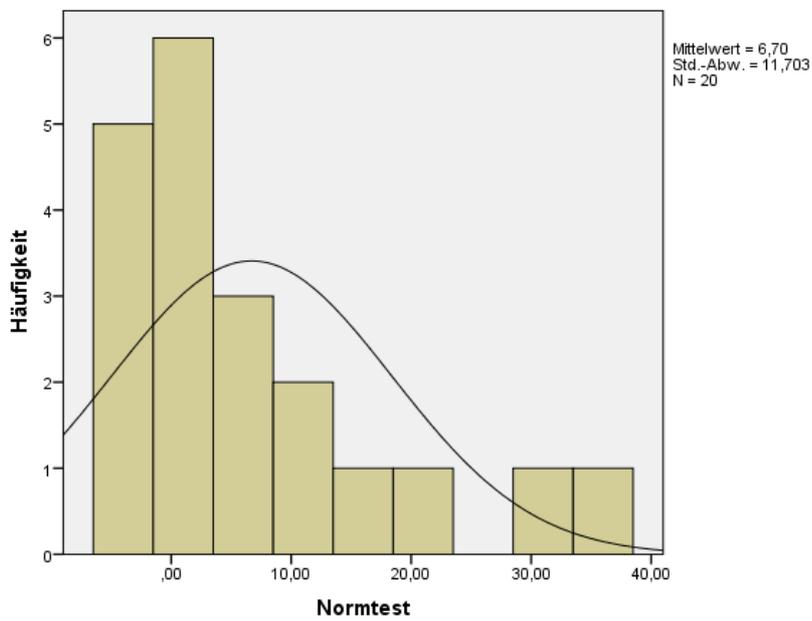


Abbildung. Histogramm der Kontrollgruppe

Hypothetische Varianzanalyse, bei konstant bleibender KontrollgruppeTabelle 1
Deskriptive Kennwerte

Zeitpunkt	Gruppe	Mittelwert	Standardabweichung	N
Prä	EG	54,35	18,161	20
	KG	55,70	15,138	20
	Gesamt	55,03	16,516	40
Post	EG	54,35	18,161	20
	KG	49,00	12,856	20
	Gesamt	51,68	15,765	40

Anmerkung. EG= Experimentalgruppe, KG= Kontrollgruppe

Tabelle 2
Inferenzstatistische Kennwerte

Quelle		Quadratsumme vom Typ III	dF	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Messzeitpunkt	Sphärizität Angenommen	224,450	1	6,555	.015	.147
	Greenhouse-Geisser	224,450	1,000	6,555	.015	.147
	Huynh-Feldt	224,450	1,000	6,555	.015	.147
	Untergrenze	224,450	1,000	6,555	.015	.147
Messzeitpunkt* Gruppe	Sphärizität Angenommen	224,450	1	6,555	.015	.147
	Greenhouse-Geisser	224,450	1,000	6,555	.015	.147
	Huynh-Feldt	224,450	1,000	6,555	.015	.147
	Untergrenze	224,450	1,000	6,555	.015	.147

Anmerkung. dF= Degrees of Freedom, Sig.= Signifikanz

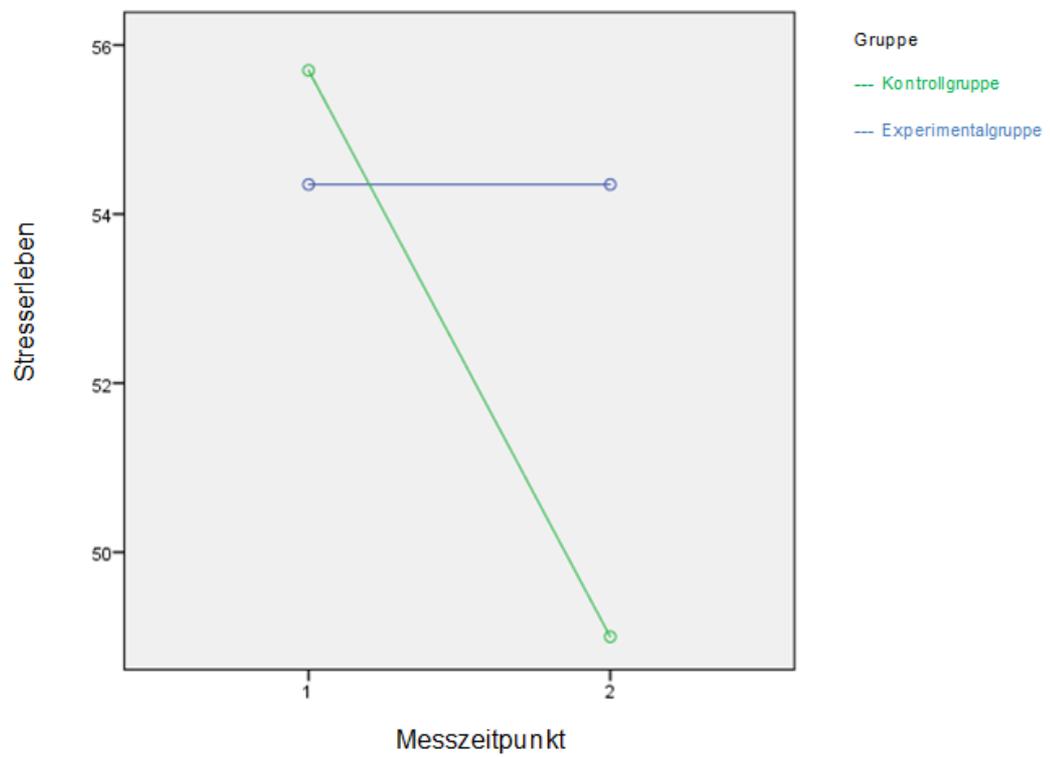


Abbildung. Veränderung des Stresserlebens bei konstant bleibender Kontrollgruppe



Eigenständigkeitserklärung

Name, Vorname: Kaß, Antonia

Matrikelnummer: 120206046

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig ohne fremde Hilfe und nur unter Verwendung der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle sinngemäß und wörtlich übernommenen Textstellen aus der Literatur bzw. dem Internet habe ich als solche kenntlich gemacht.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____