

Kaluza, Gert, Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer Verlag, 2., vollständig überarbeitete Auflage 2011.  
ISBN: 978-3-642-13719-8

Sehr kompetent, gründlich und gleichzeitig gut lesbar ist nicht nur der theoretische Teil zum Thema Stress. Der Praxisteil steht dem in nichts nach und bietet exzellente Trainingsmodule mit allen Übungsanleitungen und Materialien. Die beigelegte CD lässt ebenfalls keine Wünsche offen.

Vorweg unternimmt Kaluza eine Einordnung seines Trainingsmanuals zur Stressbewältigung. Es geht um Gesundheitsförderung, nicht um Krankheitsvermeidung. Ein wichtiger Paradigmenwechsel, der eine Haltung beschreibt und mehr ist als das Erlernen einer Technik. Demnach orientiert sich Prävention an bestimmten Krankheitsbildern, Gesundheitsförderung ist demgegenüber unspezifisch und passt daher besser in eine Zeit, in der Menschen statistisch immer älter werden und dadurch das Spektrum der Krankheiten deutlich verändert wird. Dass Stress als Auslöser für eine Vielzahl von Krankheiten gilt dürfte mittlerweile allgemein bekannt sein. Stressbewältigung ist folglich das probate Mittel zur Gesundheitsförderung.

Zunächst erfährt der Leser anschaulich und auch für den medizinischen Laien gut lesbar einiges Wissenswertes über die Hintergründe des Stressgeschehens. Die „Stressampel“ differenziert zwischen Stressoren, persönlichen Stressverstärkern und langfristigen Stressreaktionen mit der Folge von Krankheit. Dargestellt wird die Entstehung von Stress als Geschehen im Gehirn. Ausreichend klar wird auch der Burn-out als Folge eines längerfristigen Stresserlebens eingeordnet. Im weiteren Verlauf wird das alles näher erläutert. Welche äußeren Faktoren, wie kritische Lebensereignisse, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Stress auslösen können und in wie weit psychologische Phänomene zur Verschärfung des Stress beitragen. Insgesamt geht es Kaluza nicht darum, ein Leben ohne Stress zu propagieren, sondern einen förderlichen Umgang mit dem Unvermeidlichen zu lernen. Dazu zählt neben Entspannungsübungen vor allem die Neubewertung von erlebten Situationen. Außerdem müssen natürlich auch die äußeren Stressoren soweit sie beeinflussbar sind, minimiert werden. Selbstmanagement mit Zeitplanung, Prioritätenmanagement, Fort- und Weiterbildung gehören dazu. Lediglich in einem kurzen Kapitel geht der Autor auf die strukturellen Möglichkeiten zur Stressvermeidung ein. Damit wird die Schwerpunktsetzung des Buches als Anleitung für den einzelnen Menschen deutlich erkennbar.

Der Löwenanteil des Buches befasst sich auf einhundert Seiten mit der Erläuterung und ausführlichen Beschreibung der vier Basis-Trainingsmodule und 5 Ergänzungsmodule. Zusätzlich noch den Einstieg ins Gesundheitsförderungsprogramm und den Transfer. Zur Basisausbildung zählt das Entspannungstraining, hier wird die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson verwendet, das Mentaltraining, ein Problemlösetraining und ein Genussttraining. Die Ergänzungsmodule haben Sport und Bewegung, das soziale Netz, die Zukunftsvision, Zeitplanung und eine Akutfallstrategie zum Thema.

Es schließen sich auf beinahe ebenfalls einhundert Seiten die Trainingsmaterialien an, die ebenfalls zur Verwendung auf der CD beigelegt sind.

Mit diesem Buch liegt ein ausgezeichneteter und vollständiger Kurs für ein Stressbewältigungstraining vor. Anwenden darf man ihn allerdings nur, wenn eine Qualifikation als Trainer beim Autor stattgefunden hat. Zumindest bezieht sich das auf die Materialien. Das Hintergrundwissen und die Anleitungen für die vorgeschlagenen Übungen sind für Trainings im Gesundheitsmanagement auf jeden Fall unverzichtbar.