



universität
wien

MASTER THESIS

Titel der Master Thesis / Title of the Master's Thesis

„Der Einfluss eines handlungsorientierten Natur- und
Selbsterfahrungsseminars nach IOA® auf
Stressbewältigungsstrategien“

verfasst von / submitted by

Elisa Jank, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
Postgraduate programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 992 854

Universitätslehrgang lt. Studienblatt /
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Handlungsorientierte Personal-, Team- und
Organisationsentwicklung nach IOA® (MSc)

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
Abkürzungsverzeichnis	VIII
1 Einleitung.....	9
1.1 Stärkung individueller Stressbewältigungskompetenzen	10
1.2 Bedeutung psychischer Gesundheit im Notfallwesen	11
1.3 Methodische Vorgehensweise und Ziel der Arbeit	11
2 Theoretische Rahmung	13
2.1 Stresstheorie	13
2.1.1 Entwicklung des Stressverständnisses.....	13
2.1.2 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus.....	15
2.1.3 Stress als ganzheitliches, individuelles Phänomen	16
2.2 Stressbewältigungsmodell nach Kaluza	17
2.2.1 Stressor	18
2.2.2 Bewertung/Einstellung.....	18
2.2.3 Stressreaktion.....	19
2.2.4 Stressbewältigung	19
2.2.4.1 Instrumentelle Stressbewältigung	20
2.2.4.2 Mentale Stressbewältigung	21
2.2.4.3 Palliativ-regenerative Stressbewältigung	21
2.3 Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®	22
2.3.1 Handlungstheoretischer Ansatz.....	23
2.3.2 Handlungsorientiertes Lernen nach IOA®.....	24
2.3.3 Natur- und Selbsterfahrung	25
2.4 Seminare zur Stärkung individueller Stressbewältigungsstrategien	26
3 Methodik.....	30
3.1 Theoriegeleitete Forschungsfragen.....	30

3.2	Studiendesign	30
3.3	Interventionskonzept: Handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA®	31
3.3.1	Entwicklung des Seminar Designs und Rahmenbedingungen (Elisa Jank & Harald Madlmayr)	32
3.3.2	Seminarziele (Elisa Jank & Harald Madlmayr)	33
3.3.3	Seminarinhalte	33
3.4	Forschungsdesign: Einzelfallanalyse	35
3.4.1	Datenerhebung: Problemzentriertes Interview	36
3.4.1.1	Persönliches vs. virtuelles, videogestütztes Interview	36
3.4.1.2	Stichprobenbeschreibung	37
3.4.2	Datenaufbereitung: Wörtliche Transkription	39
3.4.3	Datenauswertung: Qualitative Inhaltsanalyse	39
3.4.3.1	Festlegung der Analyseeinheiten	41
3.4.3.2	Festlegung der Kategoriendefinitionen und des Abstraktionsniveaus	41
3.4.3.3	Materialdurchläufe und angewandte Makrooperatoren	43
3.4.3.4	Inhaltsanalytische Gütekriterien	43
4	Ergebnisdarstellung	45
4.1	Stressoren	45
4.1.1	Leistungsstressoren	48
4.1.2	Soziale Stressoren	49
4.1.3	Physikalische Stressoren	49
4.2	Bewertungen/Einstellungen	49
4.2.1	Erhöhte Betroffenheit	51
4.2.2	Stressverschärfende Denkmuster	51
4.3	Stressreaktionen	51
4.3.1	Kognitiv-emotionale Stressreaktionen	54
4.3.2	Körperliche Stressreaktionen	54
4.3.3	Verhaltensbezogene Stressreaktionen	55
4.4	Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien	55

4.4.1	Kollegialer Austausch	58
4.4.2	Unterstützung suchen/annehmen	58
4.4.3	Fachliche Kompetenzerweiterung	59
4.4.4	Sozial-kommunikative Kompetenzerweiterung	59
4.4.5	Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren	59
4.5	Mentale Stressbewältigungsstrategien	60
4.5.1	Selbstreflexion	62
4.5.2	Einstellungsänderung	63
4.5.3	Eigene Leistungsgrenze akzeptieren.....	64
4.5.4	Reflektierte Situationsbewertung	64
4.5.5	Innere Distanz wahren.....	65
4.5.6	Selbstinstruktion	65
4.6	Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien	65
4.6.1	Anlassbezogene entlastende Gespräche führen.....	69
4.6.2	Soziales Netzwerk pflegen	70
4.6.3	Hobbys.....	70
4.6.4	Zufriedenheitserlebnisse/Genusstraining	70
4.6.5	Ritual.....	71
4.6.6	Akutfallstrategien "Methoden der kurzfristigen Erleichterung"	71
4.6.7	Aufmerksamkeitslenkung.....	71
4.6.8	Ablenkung.....	72
5	Diskussion	73
5.1	Ergebnisinterpretation und Beantwortung der Forschungsfragen	73
5.1.1	Stressoren, instrumentelle Stressbewältigung und Seminar	75
5.1.2	Bewertungen/Einstellungen, mentale Stressbewältigung und Seminar	76
5.1.3	Stressreaktionen, palliativ-regenerative Stressbewältigung und Seminar	77
5.2	Limitationen im gewählten Studiendesign	79
5.2.1	Rahmenbedingungen des Seminars	79

5.2.2	Trainer*innen- und Interviewer*inneneffekt	80
5.2.3	Stichprobe	81
5.2.4	Datenauswertung anhand Kaluzas Stressbewältigungsmodells	83
5.3	Handlungsorientiertes Angebot nach IOA® zur Förderung der Stressbewältigungskompetenzen	84
6	Fazit und Ausblick	87
	Literaturverzeichnis	90
	Anhänge	XCVI
A.	Kurzfassung	XCVI
B.	Abstract	XCVII
C.	Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung	XCVIII
D.	Ablaufprotokoll des Seminars	CIII
E.	Interviewleitfaden	CVIII
F.	Supplements	CX

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Ansatzpunkte und Modalitäten individueller

Stressbewältigung (in Anlehnung an Kaluza & Chevalier, 2017, S.

146) 17

Abbildung 2 Ablaufmodell strukturierender und zusammenfassender

Inhaltsanalyse (in Anlehnung an Mayrings Modelle, 2015, S. 70, 86)..... 40

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Dreigliedriges Stressgeschehen (eigene Darstellung)	14
Tabelle 2 Seminarinhalte des dreitägigen, handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® (eigene Darstellung)	34
Tabelle 3 Soziodemografische Daten der Seminarteilnehmenden (in Anlehnung an Madlmayr, 2021).....	38
Tabelle 4 Hauptkategorien mit Kodierkürzel, Kategoriendefinition und Abstraktionsniveau	42
Tabelle 5 Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Stressoren“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP).....	46
Tabelle 6 Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Bewertungen/Einstellungen“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP).....	50
Tabelle 7 Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Stressreaktionen“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)	52
Tabelle 8 Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)	56
Tabelle 9 Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Mentale Stressbewältigungsstrategien“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP).....	60

Tabelle 10 Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP).....	66
Tabelle 11 Verteilung der Kategorien und Kodierungen gesamt, mit Seminarnennung und mit Hinweis auf Wirkung nach Hauptkategorien (1-St, 2-Be, 3-Sr, 1-Sb, 2-Sb, 3-Sb)	74
Tabelle 12 Verteilung der Kodierungen je Interviewpartner*innen (IP) nach Hauptkategorien (1-St, 2-Be, 3-Sr, 1-Sb, 2-Sb, 3-Sb).....	81

Abkürzungsverzeichnis

1-Sb	Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien (Kodierkürzel)
1-St	Stressoren (Kodierkürzel)
2-Be	Bewertungen/Einstellungen (Kodierkürzel)
2-Sb	Mentale Stressbewältigungsstrategien (Kodierkürzel)
3-Sb	Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien (Kodierkürzel)
3-Sr	Stressreaktionen (Kodierkürzel)
ded.	deduktiv
ind.	induktiv
IOA®	Integrative Outdoor-Aktivitäten®
IP	Interviewpartner*in
Kap.	Kapitel
Kat.	Kategorie(n)
KB	Kategorienbildung
KI	Krisenintervention
KIT	Kriseninterventionsteam
Kod.	Kodierung
ÖRK	Österreichisches Rotes Kreuz
RK-	Rotkreuz-
SBT	Stressbewältigungstraining
SvE	Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen
TN	Teilnehmer*innen

1 Einleitung

Der Begriff „Stress“ hat mittlerweile überall seinen Platz gefunden: sei es auf Produktverpackungen, die mit Aufschriften wie „Stress-Killer“ oder „Anti-Stress“ entspannende Wirkungen versprechen, in der Alltagssprache in fast standardisierten Aussagen wie „Ich bin gestresst.“, „Das ist mir zu stressig.“, „Zurzeit habe ich ziemlich viel Stress.“, in der Arbeitswelt in Form von Burnout oder im privaten Umfeld, bekannt als „Freizeitstress“. Sogar in Titeln von Ratgebern und Seminaren ist der Begriff dominierend: „Stress erfolgreich reduzieren“, „Effektives Stressmanagement“, „Erfolgreiche Stressbewältigung“.

Das moderne Leben trifft auf eine Vielzahl herausfordernder Faktoren (Jungmanns & Morschhäuser, 2013, S. 10). Die daraus resultierenden Belastungsercheinungen fördern das Auftreten stressbedingter Krankheiten wie „kardiovaskuläre, psychosomatische und psychische Erkrankungen“ (Kaluza, 2014, S. 261). Genauer gesagt, verdoppelt sich das Risiko für das Auftreten eines Herzinfarkts oder einer Depression bei Personen mit andauerndem Stress im Vergleich zu nicht belasteten Personen (vgl. Klein, 2001). Daten zu Stressauslösern, -reaktionen und -folgen wurden in den vergangenen Jahrzehnten zahlreich erhoben, erforscht und diskutiert. Es wurden unzählige Definitionen und Theorien zu Stress entwickelt sowie Werke zu diesen Themen veröffentlicht (vgl. z.B. Antonovsky, 1979; Fink, 2016; Hobfoll, 1998; Kaluza, 2011, 2012; Lazarus, 1966, 1999; Lazarus & Folkman, 1984; Rensing et al., 2013; Selye, 1956; Semmer & Zapf, 2017).

Die Omnipräsenz der Stressthematik und ihr steigender Stellenwert als gesundheitlicher Risikofaktor bringen die Autorin, Elisa Jank, dazu, den Fokus dieser Master Thesis auf den gesundheitserhaltenden und -fördernden Aspekt der erfolgreichen Stressbewältigung zu richten. Sie springt mit der vorliegenden Forschungsarbeit auf den Zug der aktuellen „Anti-Stress-Bewegung“ auf, die in Zeiten ständigen und rasanten Wandels immer mehr in den Mittelpunkt zu rücken scheint.

Die folgenden Kapitel führen in das Thema der Förderung persönlicher Stressbewältigungsfähigkeiten ein (s. Kap. 0), legen den hohen Stellenwert dieser Kompetenzen für Mitarbeitende im Notfallwesen (s. Kap. 1.2), das Studien- und Forschungsdesign sowie das Ziel der vorliegenden Masterarbeit dar (s. Kap. 1.3).

1.1 Stärkung individueller Stressbewältigungskompetenzen

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr (1892-1971), US-Theologe und Philosoph

Die im Gelassenheitsgebet angesprochene Fähigkeit zu erkennen, wann eine Situation aktiv beeinflusst werden kann und in welchen Fällen kein direkter Einfluss möglich ist, ist ein Schlüsselement effektiven Stressmanagements. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Umgang mit Stress zur Erweiterung persönlicher Stressbewältigungsstrategien führt dazu, mit hoher Flexibilität und Freiheit auf belastende Situationen reagieren zu können (Kaluza, 2012, S. 91f.). Stressbewältigungstrainings (SBTs), die meist auf einem transaktionalen Stressverständnis beruhen (s. Kap. 2.1.2), zielen auf die individuelle Förderung eines breiten Repertoires an instrumentellen, mentalen und palliativ-regenerativen Stressbewältigungskompetenzen ab (s. Kap. 2.2) und konnten in Studien teilweise langfristige Wirkungen nachweisen (s. Kap. 2.4). In einigen Forschungen wurde belegt, dass die Natur eine stressreduzierende und entspannende Wirkung auf den Menschen hat (vgl. z.B. Abraham et al., 2010; Hartig et al., 2014; Li, 2010). Wissenschaftliche Erhebungen zu Seminaren, welche die Natur als Methode und Arbeitsraum zur Auseinandersetzung mit persönlichen Themen nutzen, wie beispielsweise Lernangebote nach Integrativen Outdoor-Aktivitäten®, kurz IOA® (s. Kap. 2.3), sind nicht zu finden.

Dies veranlasst die Autorin, den Einfluss eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® auf Stressbewältigungsstrategien zu untersuchen.

1.2 Bedeutung psychischer Gesundheit im Notfallwesen

Mitarbeitende des Notfallwesens, wie beispielsweise die Gruppe der Helfer*innen, die das Personal des Rettungsdienstes und der psychosozialen Notfallversorgung umfasst, sind in ihrem beruflichen Alltag verstärkt mit Extremsituationen konfrontiert (Bengel & Heinrichs, 2004, S. 25ff.; Karutz & Lasogga, 2011a, S. 129ff.). Ihr Berufsfeld ist geprägt von vielfältigen, spezifischen Einflussfaktoren und psychischen Belastungen, weshalb sie zur Hochrisikogruppe für psychische Traumatisierungen zählen (Hannich, 2004, S. 1). Jede fünfte Einsatzkraft weist eine posttraumatische Belastungsstörung auf, die Hälfte zeigt belastungsabhängige Symptome (Bengel & Heinrichs, 2004, S. 37). Yassen listet im Zuge ihrer Forschungen im Präventionsbereich persönliche und professionelle Auswirkungen von traumatisierenden Ereignissen auf und betont die notwendige Stärkung individueller Bewältigungsstrategien zur Vermeidung einer Belastungsstörung (vgl. 1995).

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresserleben und -umgang sowie die Förderung persönlicher Stressbewältigungskompetenzen haben in dieser Berufsgruppe einen zentralen Stellenwert für die Erhaltung ihrer physischen und psychischen Gesundheit (Bengel & Riedl, 2004, S. 89). Aus diesem Grund wurden Mitarbeitende des Österreichischen Roten Kreuzes (ÖRK) als Testgruppe für das untersuchte Seminar ausgewählt (s. Kap. 3.4.1.2).

1.3 Methodische Vorgehensweise und Ziel der Arbeit

Der Einfluss des handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® mit dem Titel „Damit deine Krise nicht zu meiner Krise wird“ (s. Kap. 3.3) wurde mithilfe der Einzelfallanalyse nach Mayring (2002; 2015) untersucht. Die Datenerhebung erfolgte über problemzentrierte Interviews mit den Seminarteilnehmenden (s. Kap. 3.4.1). Zur Auswertung der Daten wurde die qualitative Inhaltsanalyse gewählt (s. Kap. 3.4.3). Als theoretische Grundlage der Datenanalyse diente das Stressbewältigungsmodell nach Kaluza (vgl. 2011, 2012; Kaluza & Chevalier, 2017), dessen Aufbau (s. Kap. 2.2) in der Struktur der festgelegten Forschungsfragen wiederzufinden ist (s. Kap. 3.1).

Ziel der Master Thesis ist die Beantwortung der forschungsleitenden Fragestellungen mit gerichtetem Fokus auf die Frage nach dem Einfluss des Seminars auf die Stressbewältigungsstrategien. Die Ergebnisse sollen einen Beitrag zur effektiven Gestaltung von Stressbewältigungsseminaren leisten und eine Diskussionsgrundlage zum weiteren Einsatz der IOA® im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung bieten (s. Kap. 5).

2 Theoretische Rahmung

Dieses Kapitel soll ein theoretisches Verständnis für die darauffolgende empirische Forschung schaffen. Zuerst werden stresstheoretische Ansätze vorgestellt, die in die transaktionale Stressdefinition münden (s. Kap. 2.1). Auf diese baut das Stressbewältigungsmodell auf, das für die Datenauswertung relevant ist und im Kapitel 2.2 beschrieben wird. Das Kapitel 2.3 handelt um das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® (IOA®), vor dessen Hintergrund das untersuchte Seminar entwickelt und durchgeführt wurde. Im Anschluss wird der Blick auf den derzeitigen Forschungsstand geworfen (s. Kap. 2.4).

2.1 Stresstheorie

Die Autorin erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bei der folgenden Darstellung unterschiedlicher Stressmodelle. Die Entwicklung des Stressbegriffs soll skizziert werden, um danach detailliert auf das für diese Forschungsarbeit relevante Modell näher eingehen zu können.

2.1.1 Entwicklung des Stressverständnisses

Der Stressbegriff wurde im Laufe des letzten Jahrhunderts aus unterschiedlichen, wissenschaftlichen Disziplinen betrachtet und erforscht. Es handelt sich um ein interdisziplinäres Forschungsfeld, in dem die Psychologie, Psychiatrie, Medizin, Physiologie, Soziologie und Anthropologie wichtige Beiträge zur Stressforschung leisten (Lazarus, 1966, S. 2). Daraus ergeben sich drei Grundverständnisse von Stress: Stress als Reaktion, Stress als Reiz und Stress als Transaktion (s. Tabelle 1).

Die wichtigsten Vertreter reaktionsorientierter Stressmodelle waren der Physiologe Walter Cannon („Kampf-oder-Flucht“-Reaktion, z.B. 1929) und der Mediziner sowie Biochemiker Hans Selye („Allgemeines Adaptionssyndrom“ (GAS), z.B. 1956). Ihr Fokus lag auf den (körperlichen) Stressreaktionen und Anpassungsmechanismen, die als Antwort auf sämtliche Anforderungen ausgelöst werden (Stress als Output).

Tabelle 1*Dreigliedriges Stressgeschehen (eigene Darstellung)*

Stressverständnis	Ausrichtung des Stressmodells	Ebene des Stressgeschehens
Stress als Input	Reizorientiertes Stressmodell	Stressor
Stress als Transaktion	Transaktionales Stressmodell	Bewertung/Einstellung
Stress als Output	Reaktionsorientiertes Stressmodell	Stressreaktion

Bei reizorientierten Stressmodellen steht der Stressor, also der von extern auf die Person einwirkende Faktor, im Zentrum der Betrachtung. Stress wird als Input verstanden, dem eine positive oder negative Stress- und Anpassungsreaktion folgt (z.B. „Social readjustment rating scale“ von Holmes & Rahe, 1967).

Beide Ansätze haben einen eher mechanistischen Charakter und vertreten das behavioristische Stimulus-Reaktion-Modell (S-R-Modell), das den Menschen als reaktives Wesen versteht: Jeder Mensch reagiert gleichermaßen auf die gleichen Anforderungsbedingungen mit Stress (Lazarus, 1999, S. 53). Der Mensch als Individuum mit seinem soziokulturellen Hintergrund, seinen persönlichen Charaktermerkmalen, subjektiven Einstellungen und Erfahrungen wird hier nicht berücksichtigt.

Richard S. Lazarus, Psychologe und Vater der psychologischen Stressforschung, und die Psychologin Susan Folkman bringen die Problematik in ihrem Werk „Stress, appraisal, and coping“ auf den Punkt:

Stimulus definitions focus on events in the environment such as natural disasters, noxious conditions, illness, or being laid off from work. This approach assumes that certain situations are normatively stressful but does not allow for individual differences in the evaluation of events. Response definitions, which have been prevalent in biology and medicine, refer to a state of stress; the person is spoken of as reacting with stress, being under stress, and so on. (1984, S. 21)

Allein Alltagserfahrungen zeigen, dass unterschiedliche Menschen auf die objektiv gleiche Situation verschieden reagieren (Kaluza, 2011, S. 33). Nicht nur der stressfördernde Reiz, sondern auch die betroffene Person („vulnerable person“) sind entscheidend dafür, ob es zu einer Stressreaktion kommt (Lazarus, 1999, S. 53). Mit diesem Perspektivenwechsel stößt Lazarus einen Wandel in der Stressforschung an: Aus dem S-R-Modell wird ein Stimulus-Organismus-Reaktion-Modell (S-O-R-Modell), welches das Individuum (= Organismus) mit seinen persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und momentanen Befindlichkeiten einschließt (Litzcke et al., 2013, S. 6).

2.1.2 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus

Im transaktionalen Stressverständnis wird Stress weder als Stressor (Input) noch als Stressreaktion (Output) gesehen, sondern als Ergebnis kognitiver Informationsverarbeitungs- und subjektiver Bewertungsprozesse, die zu Stressbewältigungsmaßnahmen („coping“) und -reaktionen führen: „Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 19).

Stress entsteht also immer dann, wenn die Person subjektiv ein Missverhältnis zwischen der Situation („environment“) einerseits und ihren eigenen Zielen sowie Bewältigungskompetenzen („resources“) andererseits wahrnimmt (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 145).

Die stressbezogene Bewertung („appraisal“) entsteht aus der dynamischen Beziehung zwischen Person und Umwelt, die sich wechselseitig beeinflussen (Stress als Transaktion). Dabei setzt sich die Person in folgenden, kognitiven Bewertungsvorgängen kontinuierlich mit der Umwelt, der gegebenen Anforderungsbedingung, ins Verhältnis: im Zuge der „primary appraisal“, „secondary appraisal“ und „reappraisal“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 32ff.). Die Bezeichnungen „Primär-“ und „Sekundärbewertung“ haben keine chronologische oder qualitative Bedeutung, sondern sollen die unterschiedlichen Bewertungsarten darstellen. Sie können gleichzeitig oder wechselseitig stattfinden, beeinflussen sich gegenseitig (Lazarus, 1999, S. 78) und lösen je nach Einschätzung bestimmte Emotionen aus (Lazarus, 1999, S. 86ff.).

In der primären Bewertung schätzt die Person die vorliegende Situation als irrelevant, günstig oder stressend ein. Bei einer stressbezogenen Situationsbewertung, wird die Anforderung als subjektiv bedeutsam eingeschätzt, weil die Person eigene „wichtige Lebensbereiche, Bedürfnisse, Motive und Ziele durch die jeweilige Situation bedroht, geschädigt oder herausgefordert sieht“ (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 145).

Die sekundäre Bewertung bezieht sich auf die Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen und externer Unterstützungsmöglichkeiten. Stress entsteht dann, wenn sich die Person nicht sicher ist, ob die eigenen Fähigkeiten und verfügbaren „Ressourcen für eine erfolgreiche Bewältigung der Anforderung ausreichen“ (Kaluza, 2011, S. 35).

Diese Situationseinschätzung löst bestimmte Bewältigungsstrategien („coping“) aus, die entweder problem- („problem-focused coping“) oder emotionsbezogen („emotion-focused coping“) sind und versuchen, „die Stresssituation zu vermeiden, abzumildern oder zu beenden bzw. ihre Auswirkungen zu begrenzen, und zwar unabhängig davon, ob dieses Bemühen erfolgreich ist“ (Semmer & Zapf, 2017, S. 30).

Mit dem Begriff „cognitive coping“ betont Lazarus die Einflussnahme des Bewältigungsversuchs auf die (Stress-)Situation und Gefühle, wodurch eine Neubewertung („reappraisal“) der Person-Umwelt-Beziehung initiiert wird (Lazarus, 1999, S. 77f.). Neue Informationen, Rückmeldungen auf das eigene Verhalten aus der Umwelt oder neue Überlegungen der Person können also zu einer veränderten Primär- und Sekundärbewertung sowie zu einer neu gewählten Bewältigungsstrategie führen. Diese kontinuierliche, adaptive Auseinandersetzung der Person mit der Umwelt unterstreicht den dynamischen Charakter der Person-Umwelt-Transaktion (Kaluza, 2011, S. 35).

2.1.3 Stress als ganzheitliches, individuelles Phänomen

Aufbauend auf die theoretischen Grundlagen des transaktionalen Stressverständnisses (vgl. Lazarus & Folkman, 1984) und der physiologischen Stressforschung (vgl. Cannon, 1929; Selye, 1956) wurden in den vergangenen Jahren einige Stressbewältigungstrainings (SBTs) entwickelt (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 144, 149f.). Unter SBTs sind personenbezogene Interventionen zu verstehen,

die präventiv eingesetzt werden. Sie zielen nicht nur auf die Reduktion der Stressoren, sondern vor allem auf die Stärkung und Erweiterung individueller Bewältigungskompetenzen ab (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 144).

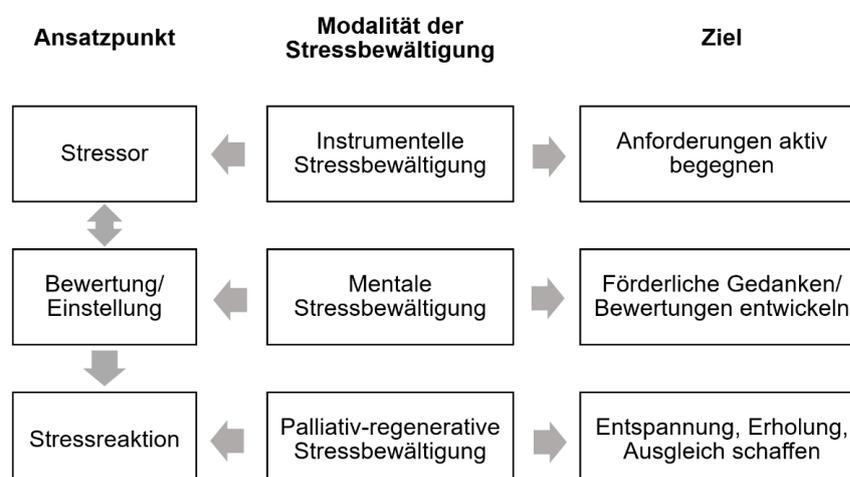
Gert Kaluza, Psychotherapeut und Entwickler des SBTs „Gelassen und sicher im Stress“ (2012), integriert in sein Stressbewältigungsmodell (z.B. 2011, 2012, 2014; s. Abbildung 1) Lazarus' kognitive Konstrukte „appraisal“ (Bewertung/Einstellung) und „coping“ (Bewältigung), die psychobiologische Perspektive der Stressreaktionen und versteht das Individuum als interagierendes, soziales Wesen. Er beschreibt Stress als ganzheitliches, bio-psycho-soziales Phänomen (Kaluza, 2011, S. 12) und fokussiert sich in seiner Arbeit auf die Förderung der individuellen Stressbewältigungsstrategien.

2.2 Stressbewältigungsmodell nach Kaluza

Die Bewältigungskompetenzen setzen an den drei Ebenen des Stressgeschehens – Stressor, Bewertung/Einstellung und Stressreaktion (s. Tabelle 1; Kaluza, 2011, S. 13f.) – an und lassen sich in instrumentelles, mentales und palliativ-regeneratives Stressmanagement unterteilen. Diese drei Stressebenen, die jeweiligen Stressbewältigungsarten und ihr gegenseitiges Zusammenwirken bilden Kaluzas Stressbewältigungsmodell (s. Abbildung 1).

Abbildung 1

Ansatzpunkte und Modalitäten individueller Stressbewältigung (in Anlehnung an Kaluza & Chevalier, 2017, S. 146)



Dieses Modell wurde in der qualitativen Forschung als Basis für die Datenauswertung herangezogen. Die einzelnen Bestandteile des Modells - Ansatzpunkte und Modalitäten der Stressbewältigung - sollen im Folgenden definiert und beschrieben werden, um ein einheitliches Verständnis für die verwendeten Begriffe zu schaffen. Dabei geht die Autorin spaltenweise von links nach rechts vor.

2.2.1 Stressor

„Stressoren sind Anforderungen, deren erfolgreiche Bewältigung wir als subjektiv bedeutsam, aber unsicher einschätzen“ (Kaluzza, 2012, S. 10). Sie sind externe Störfaktoren, die auf die Person einwirken und je nach Intensität und Dauer, Grad der Neuheit, Kontrollierbarkeit, Vorhersehbarkeit, Mehrdeutigkeit und persönlichen Bedeutsamkeit die Wahrscheinlichkeit von Stress steigern (Kaluzza, 2011, S. 28). Die Stressoren werden in Leistungsstressoren (Zeitdruck, quantitative/qualitative Überforderung), soziale Stressoren (Konflikte, Konkurrenz, Trennung, Verlust), körperliche Stressoren (Hunger, Verletzung, Schmerz) und physikalische Stressoren (Kälte, Hitze, Lärm) unterschieden (Kaluzza & Chevalier, 2017, S. 144).

In dieser Arbeit werden folgende Begriffe synonym zu „Stressor“ verwendet: belastende Situation, Belastungssituation, stressauslösende Situation, Stresssituation, belastendes Ereignis, Reiz, (belastende) Anforderung(-sbedingung), Störfaktor, Belastungsfaktor und Stressfaktor.

2.2.2 Bewertung/Einstellung

„Cognitive appraisal is an evaluative process that determines why and to what extent a particular transaction or series of transactions between the person and the environment is stressful“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 19). Die kognitiven Interpretationsprozesse (Lazarus' „primary appraisal“ und „secondary appraisal“) der betroffenen Person bestimmen darüber, ob und in welchem Ausmaß Stress vorliegt und Stressreaktionen ausgelöst werden. Eine stressbezogene Bewertung beruht auf individuellen Einstellungen und Motiven, die als „persönliche

Stressverstärker“ bezeichnet werden (Kaluza, 2012, S. 14). Weitere Synonyme für „Bewertung/Einstellung“ sind: Denkmuster, Einschätzung und Interpretation. Beispiele für stressfördernde Denkmuster sind Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben, Einzelkämpfertum und Selbstüberforderung (Kaluza, 2011, S. 13).

2.2.3 Stressreaktion

„Stressreaktionen bewirken eine allgemeine Aktivierung, die sich in charakteristischen Veränderungen von körperlichen Funktionen, von Gedanken und Gefühlen und im Verhalten zeigt“ (Kaluza, 2012, S. 12). Unter Stressreaktionen werden alle Prozesse verstanden, die „auf Seiten der betroffenen Person als Antwort auf die Konfrontation mit einem Stressor in Gang gesetzt werden“ (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 145). Sie können auf körperlicher, verhaltensbezogener und kognitiv-emotionaler Ebene stattfinden.

Körperliche Stressreaktionen sind beispielsweise erhöhte Herzfrequenz und Muskelspannung sowie schnellere Atmung. Zu den verhaltensbezogenen Stressreaktionen zählen hastiges, ungeduldiges und unkoordiniertes Verhalten sowie gereizter und konfliktreicher Umgang mit anderen Personen. Gefühle der Nervosität, Unzufriedenheit, Angst und Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Rumination und Denkblockaden fallen unter den kognitiv-emotionalen Stressreaktionen an (Kaluza, 2011, S. 13f.).

2.2.4 Stressbewältigung

Bevor auf die drei Modalitäten der Stressbewältigung nach Kaluza eingegangen wird (s. Kap. 2.2.4.1, 2.2.4.2, 2.2.4.3), widmet sich dieses Kapitel der „Stressbewältigung“ im Allgemeinen.

Lazarus und Folkman definieren „Coping“ als „constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person“ (1984, S. 141).

Als Bewältigung werden also sich ständig verändernde Bemühungen bezeichnet, mit bestimmten externen und/oder internen Anforderungen zurechtzukommen, die als belastend oder die persönlichen Ressourcen übersteigend eingeschätzt

werden. Mit „constantly changing“ betonen Lazarus und Folkman den Prozesscharakter des „Coping“-Begriffs. Die Bewältigung von belastenden Anforderungen verlangt bestimmte Anpassungen des Individuums, wodurch sie sich von automatisierten Verhaltensweisen und Gedanken, die keine Anstrengung erfordern, abgrenzt. „Coping“ umfasst alle Bemühungen, unabhängig davon, wie erfolgreich oder erfolglos diese sind: Sie können Maßnahmen umfassen, die sowohl das Minimieren, Vermeiden, Tolerieren und Akzeptieren, als auch die aktive Meisterung der Stresssituation anstreben (Lazarus & Folkman, 1984, S. 141f.).

„Gute“ Bewältigung besteht darin, die beste Strategie für eine bestimmte Situation zu wählen und flexibel auf eine andere umzusteigen, wenn die vorhergehende versagt. Die Fähigkeit und Bereitschaft einer Person, eine Bewältigungsstrategie auch unter ungünstigen Bedingungen durchzuhalten, bis sie erprobt worden ist, ist ebenfalls wichtig (Lazarus, 1999, S. 80).

Voraussetzung für die zuvor erwähnte Flexibilität ist die Verfügbarkeit eines breiten Repertoires an Stressbewältigungsstrategien. Es existiert nicht die eine Standardstrategie zur effektiven Stressbewältigung, die für jede Person in jeder Belastungssituation geeignet ist. Dafür ist die Vielfalt an möglichen Anforderungsbedingungen und betroffenen Personen zu groß (Kohlmann & Eschenbeck, 2017, S. 62). Besonders stressresistente Personen fallen durch ihre realistische Einschätzung der eigenen Kontrollmöglichkeiten und große Auswahl an Bewältigungsstrategien auf, die es ermöglicht, je nach Situation die optimale Bewältigungsart auswählen zu können (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 147f.). Das Ziel der SBTs besteht also „darin, sowohl instrumentelle als auch mentale und palliativ-regenerative Strategien der Stressbewältigung zu vermitteln und auf der Basis einer möglichst breiten Palette verfügbarer Strategien Flexibilität im Umgang mit alltäglichen Belastungen zu ermöglichen“ (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 148).

2.2.4.1 Instrumentelle Stressbewältigung

Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien setzen direkt an den Stressoren an und zielen auf die Reduktion oder Ausschaltung dieser Störfaktoren durch reaktives und proaktives Handeln ab (Kaluza, 2012, S. 88; Kaluza & Chevalier, 2017, S. 145f.):

- organisatorische Verbesserungen: Aufgabendelegation, gezielte Aufgabenstrukturierung und Ablaufplanung, Prioritäten- und Zieldefinition;
- Erweiterung fachlicher Kompetenzen: kollegialer Austausch, Information, Fortbildung;
- Entwicklung sozial-kommunikativer Kompetenzen: Nein sagen, Positives sagen, Mitmenschen verstehen, Klärungsgespräche führen;
- Suchen nach Unterstützung: Netzwerkaufbau, Verlangen nach Unterstützung;
- Entwicklung von Problemlösefähigkeiten.

2.2.4.2 Mentale Stressbewältigung

Mentales Stressmanagement setzt bei den stressbezogenen Bewertungen/Einstellungen an. Ziel dieser Stressbewältigungsart ist die Bewusstwerdung stressverschärfender Denkmuster und das Ersetzen dieser durch die Entwicklung stressvermindernder, förderlicher Gedanken. Mentale Strategien beziehen sich entweder auf die vorliegende Stresssituation oder auf gewohnte Bewertungsprozesse (Kaluza, 2011, S. 51f.; Kaluza & Chevalier, 2017, S. 146):

- Überprüfung perfektionistischer Leistungsansprüche und Akzeptanz eigener Leistungsgrenzen;
- Wahrung innerer Distanz zum Geschehen;
- Konzentration auf das „Wesentliche“ statt auf „Kleinigkeiten“;
- Empfinden von Dankbarkeit für das Positive, Erfreuliche, Gelungene;
- Loslassen negativer Gefühle;
- Befreiung von Erwartungen an andere und von festen Vorstellungen;
- positive Selbstinstruktion;
- reflektierte Situationsbewertung;
- Einstellungsänderung.

2.2.4.3 Palliativ-regenerative Stressbewältigung

Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien setzen bei den Stressreaktionen an. Sie sollen körperliche Anspannungen und innere Unruhen lindern sowie neue Kraft und Energie aufbauen. Palliative Strategien zielen auf die kurzfristige Entspannung in einer Stresssituation ab (Kaluza, 2011, S. 52; Kaluza & Chevalier, 2017, S. 146f.):

- Einnahme von Psychopharmaka;
- Ablenkung;
- körperliche Aktivität als Abreaktion;
- Führen von entlastenden Gesprächen;
- sich selbst etwas Gutes tun;
- Akutfallstrategien „Methoden der kurzfristigen Erleichterung“;

Regeneratives Stressmanagement strebt eine langfristige Erholung von Körper und Psyche an (Kaluza, 2011, S. 52; Kaluza & Chevalier, 2017, S. 146f.):

- regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen;
- Bewegung und Sport;
- Zufriedenheitserlebnisse/Genusstraining;
- regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten;
- ausreichender Schlaf;
- gesunde, ausgewogene Ernährung;
- Freundschaften/soziales Netzwerk pflegen.

Die zweite theoretische Ausrichtung dieser wissenschaftlichen Arbeit bildet neben der Stress(-bewältigungs-)theorie das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® (IOA®) mit seinem handlungsorientierten Ansatz, das im nachfolgenden Kapitel 2.3 beschrieben wird.

2.3 Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®

Das untersuchte, handlungsorientierte Seminar, auf das im Methodenteil (Kap. 3.3) der Master Thesis näher eingegangen wird, wurde vor dem Hintergrund der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® (IOA®) entwickelt. In diesem Kapitel wird auf eine vollständige Darstellung des Konzepts verzichtet. Es werden jene Aspekte näher angeführt, die für die Seminarentwicklung und den Forschungsgegenstand dieser Arbeit relevant sind.

Grundsätzlich stellt die IOA® einen Ansatz handlungsorientierten Lernens für Personen, Gruppen, Teams und Organisationen dar. Auf Basis

- klarer, hinterfragbarer Grundannahmen, wie Menschenbild, Lerntheorien, pädagogische und psychologische Theorien, sowie

- unter Berücksichtigung des vereinbarten Rahmens mit Auftrags- und Zielklärung
- werden bewegungsbezogene Übungen und Aufgabenstellungen prozessorientiert, unter Nutzung der Natur und in einem Sicherheitsrahmen eingesetzt,
- die Handlungsmöglichkeiten verdeutlichen, Entwicklungsimpulse und Lernen auf allen persönlichen Ebenen anstoßen sollen (IOA, 2018, S. 4ff.).

Handlungsorientierte Angebote nach dem Konzept der IOA® werden entsprechend folgender Modelle konzipiert und durchgeführt:

- Das „Kreismodell“ beruht auf fünf Ebenen: Methoden und Interventionen, Situative Bedingungen, Rahmen und Auftragsbedingungen, Grundannahmen, geheimste Motive. Es stellt sämtliche äußere und innere, explizite und implizite Einflussfaktoren dar (IOA, 2018, S. 7f., 47ff.).
- Das „Prozessmodell“ veranschaulicht den zeitlichen Ablauf von den Grundüberlegungen über Auftragsklärung bis hin zur Planung und Durchführung der einzelnen Methoden/Interventionen (IOA, 2018, S. 9f., 77ff.).
- Der „Bogen“ beschreibt die Umrahmung der eingesetzten Hauptmethoden mit vorangegangenen und nachfolgenden Maßnahmen (s. Kap. 2.3.2).
- Das „Handlungsorientierte Lernmodell“ sieht Lernen als Resultat menschlichen Handelns (s. Kap. 2.3.2).
- Das „Sicherheitskonzept“ versteht sich als Zusammenwirken folgender drei Pole: (1) Maßnahmen unter Beachtung der Allgemeinen Sicherheitsstandards (SOPs) entwickeln, (2) Situative Bedingungen in Trainingssystem und Umwelt berücksichtigen, (3) Raum für Lernen/Entwicklung von Personen und Gruppen schaffen (IOA, 2018, S. 13f.). Das Prinzip des „dualen Trainierens“ betrifft ebenfalls den Sicherheitsrahmen und wird im Kapitel 2.3.2 vorgestellt.

2.3.1 Handlungstheoretischer Ansatz

In der Handlungstheorie wird der Mensch als selbstreflektiert, selbstbestimmt und als aktiver Gestalter seines Lebens gesehen. Er ist ein zielgerichtetes Wesen, das sich durch Handeln entwickelt. Menschliche Handlungen sind intentional, auf bestimmte Absichten/Ziele ausgerichtet und werden als ganzheitliches, integratives Konzept verstanden, das die individuelle Emotions-, Kognitions- und Verhaltensebene einschließt (Groeben, 1986, S. 62f.; IOA, 2018, S. 5, 49). Handlungssituationen entstehen im Person-Umwelt-Bezug (Systemcharakter), sind sozial

geprägt und werden von Person-, Umwelt- und Aufgabenfaktoren bestimmt (Nitsch, 2004, S. 15).

Neben bewussten können ebenfalls unbewusste Einflussgrößen auf menschliches Handeln angenommen werden, die sich auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Ebene der Person spiegeln (Amesberger & Amesberger, 1998, S. 7).

2.3.2 Handlungsorientiertes Lernen nach IOA®

Die inszenierten Aufgabenstellungen lösen Handlungen bei Menschen/Gruppen aus (IOA, 2018, S. 35). Aufgrund der verfremdeten Umgebung werden Denk-, Verhaltens- und Beziehungsmuster der Personen leichter sichtbar sowie begreifbar und es entstehen bedeutsame Erlebnisse, die implizit und explizit verarbeitet werden. Diese neuen Erfahrungen führen zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten und in weiterer Folge zu Lernen (IOA, 2018, S. 12).

Das IOA®-Konzept unterstützt das beschriebene, handlungsorientierte Lernmodell mit folgenden, konkreten Maßnahmen:

- Outdoor als anregende Lernumgebung: Outdoor-Aktivitäten werden als Hilfsmittel bzw. Methoden gesehen, die das Lernen und die bewusste, „zielgerichtete Auseinandersetzung mit vereinbarten Themen“ (IOA, 2018, S. 3) aufgrund des ungewohnten (Lern-)Umfelds unterstützen.
- Trainieren im dualen Prinzip: Die außerordentliche Umgebung bei Outdoor-Trainings erfordert die Leitung eines Trainer*innenpaars zur Gewährleistung höchster Sicherheit, die gerade bei sensiblen Seminarthemen, wie „Stressbewältigung“, von hoher Bedeutung ist. Bei einer klaren Definition der Funktionen und Aufteilung der Letztverantwortung in eine physische und psychosoziale Ebene, können die Trainer*innen ihre Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Bereich legen und so für ein hohes Maß an Sicherheit und Qualität sorgen (IOA, 2013, S. 40f.).
- Integration des ganzheitlichen Menschen: Die große Methodenauswahl und das vielfältige Richten von Aufmerksamkeit involviert den Menschen als bio-psycho-soziales Wesen und stößt Lernen auf allen Ebenen der Persönlichkeit (körperlich, emotional, kognitiv und sozial) an (IOA, 2018, S. 5).
- Der „Bogen“: Der Bogen stellt den thematischen roten Faden innerhalb der einzelnen Sequenzen und auch zwischen den Methoden/Aufgabenstellungen sicher. Die Menschen/Gruppen sollen so gut wie möglich dort abgeholt werden, wo sie sich in dem Moment auf physischer, psychischer

und sozialer Ebene befinden. Der Bogen besteht aus dem Übergang (Anknüpfen an die vorherige Situation), dem Richten der Aufmerksamkeit (Hinführen zum Thema), der Einkleidung (z.B. Körperübungen, Anleiten der Aufgabe), der Durchführung der Aufgabe, der Aufarbeitung (unterschiedliche Reflexionsmethoden) und der Integration (Methoden zur Einordnung der neuen Erfahrungen in das Bekannte) als Vorbereitung auf den Transferprozess (IOA, 2018, S. 75).

- **Prozessorientierung:** Vor dem Hintergrund des vereinbarten Auftrags wird regelmäßig der Personen- und Gruppenprozess beobachtet und evaluiert, welche nächste Methode/Intervention sich am besten zur Erreichung des Auftragsziels eignet (IOA, 2018, S. 9f., 77ff.).
- **Reflexion:** Handlungen werden nach der Methode/Aufgabe aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und beschrieben. Dieser Prozess wird methodisch unterstützt. Aus der bewussten Auseinandersetzung (Reflexion) „werden Hypothesen über mögliche Hintergründe und Zusammenhänge erlebter Wirkungen abgeleitet und neue, erweiterte Denk-, Wahrnehmungs- und allg. Handlungsmöglichkeiten erarbeitet“ (IOA, 2018, S. 5). Diese Vorgehensweise soll den Transfer, also die „Übertragbarkeit der Lernergebnisse in andere Kontexte“ (IOA, 2018, S. 36) erleichtern.
- **Transfer:** Aufbauend auf die erlebten Lernangebote und neuen Lernerfahrungen soll ein Raum geschaffen werden, in dem neu erworbenes Wissen, neue Einsichten und Fertigkeiten erfolgreich auf vergleichbare Situationen im beruflichen oder alltäglichen Kontext übertragen werden können (IOA, 2018, S. 6, 66ff.). Weisen die Aufgabenstellungen Ähnlichkeiten (Isomorphien) zum Alltag auf oder wird bewusst (methodisch eingebettet) Bezug zum Alltag hergestellt, so wird der Transferprozess gefördert (IOA, 2018, S. 36).

Sämtliche, vorgestellte Merkmale des handlungsorientierten IOA®-Konzepts wurden während der Seminarentwicklung sowie -durchführung berücksichtigt und sind im untersuchten Seminar (s. Kap. 3.3.3) wiederzufinden.

2.3.3 Natur- und Selbsterfahrung

Die erwähnten Methoden und Aufgabenstellungen, die Lernen und Entwicklung anstoßen sollen, finden nach den IOA® primär outdoor, also in der Natur, statt. Die Naturerfahrung wird im IOA®-Verständnis als Selbsterfahrung gesehen. Ein zentrales Ziel ist die persönliche Auseinandersetzung in und mit der Natur (IOA, 2013, S. 3). Der Fokus liegt dabei nicht auf der Frage nach einer „richtigen“ oder

„falschen“ - sprich wahrheitsgemäßen, objektiven - Definition des Naturbegriffs, sondern auf der individuellen Person-Natur-Beziehung und der subjektiven Bedeutung, die der Mensch der Natur zuschreibt (IOA, 2013, S. 5).

In der Beziehung zur Natur treffen persönliche Einstellungen, körperliche Haltungen, persönliche Übertragungsmuster und gesellschaftliche Werthaltungen und eben das, was wir als Natur bezeichnen, aufeinander, die angepasste und zielgerichtete Strukturierung dieses Beziehungsfeldes stellt die Aufgabe der PädagogInnen und TrainerInnen dar. Wie in der Psychoanalyse werden auch im Bereich der Naturerfahrung Deutungen - Selbstdeutungen wie Fremddeutungen - des komplexen Beziehungsgeschehens wirksam, indem sie dynamisch unbewusste, aber Verhalten und Handeln beeinflussende Beweggründe begreifbar und möglicherweise annehmbar machen. (Schörghuber, 1999, S. 47)

In der Naturerfahrung geht es um den individuellen Erfahrungsprozess, der sich vor allem im Inneren der Person, oft implizit, abspielt. Das gezielte Richten der Aufmerksamkeit ist für die Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema bzw. Aspekt des persönlichen Naturverständnisses notwendig (IOA, 2013, S. 24f.).

Die Naturerfahrung kann für unterschiedlichste Ziele des persönlichen Wachstums - der Persönlichkeitsentwicklung - genutzt werden: Themen, wie die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen, Körper und Umgebung, Verbesserung des Selbstvertrauens, -werts, -konzepts und der Selbstwirksamkeit sowie des Umgangs mit Belastungen und Konfliktsituationen (Amesberger, 1992, S. 54) können im analogen Lernfeld der Natur unter Nutzung verschiedener

- Methoden wie Symbol-, Biografiearbeit, innere Naturbilder oder
- Elemente wie Wetter, Naturplätze, -gegenstände gut bespielt werden (IOA, 2013, S. 26f.).

2.4 Seminare zur Stärkung individueller Stressbewältigungsstrategien

Welche Stresspräventionsmaßnahmen in Form von SBTs existieren und welche Wirkungen zeigen sie? Kaluza und Chevalier führen zahlreiche deutschsprachige Trainingsprogramme zur Stressbewältigung mit folgenden, am häufigsten eingesetzten inhaltlichen Schwerpunkten an: Psychoedukation, systematische Selbstbeobachtung, Achtsamkeitstraining, Entspannungstraining, Erholung und

Genusstraining, Mentaltraining, Problemlösetraining, Zeitmanagement und Aufbau eines unterstützenden, sozialen Netzwerks (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 150ff.).

Grundsätzlich weisen Seminare, die instrumentelle und mentale Bewältigungsstrategien thematisieren, stärkere Effekte auf als reine palliativ-regenerative Entspannungstrainings (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 156). Mehrere Metaanalysen von SBTs (vgl. Kaluza, 1997; Richardson & Rothstein, 2008) belegen eine „Reduzierung von körperlichen Beschwerden und negativer psychischer Befindlichkeit (Ängstlichkeit, Depressivität) sowie von Ärger- und Feindseligkeitsreaktionen“ (Kaluza, 2014, S. 266). Kaluzas Programm „Gelassen und sicher im Stress“ erwies in einer Follow-up-Studie sechs Monate nach Interventionsende eine Verstärkung der Trainingseffekte und längerfristige Wirkung hinsichtlich der Bewältigungsvariablen und des Befindens (vgl. Kaluza, 1999). Die ähnlich aufgebaute, neunwöchige, multimodale Präventionsmaßnahme „Jenaer Stressbewältigungsprogramm für Beschäftigte (JSB)“ zeigte kurzfristig mittelstarke Effekte in der Förderung von Achtsamkeit, Bewältigungsstrategien und Selbstwirksamkeit. Langfristige Wirkungen konnten nur in Strategien des Zeitmanagements festgestellt werden (vgl. von Boch-Galhau et al., 2019).

Der Einfluss achtsamkeitsbasierter Interventionsmethoden zur Stressreduktion, kurz MBSR („mindfulness-based stress reduction“ nach Kabat-Zinn, 2013), wurde in zahlreichen Studien evaluiert. Diese ergaben mittlere Effekte auf psychische Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Lebensqualität und Achtsamkeit. Eine langfristige Wirkung konnte aufgrund mangelhafter Daten nicht bestätigt werden (vgl. De Vibe et al., 2012).

Eine Studie, die mit auszubildenden Krankenpfleger*innen durchgeführt wurde, belegte, dass das eigene Ausprobieren und Erleben unterschiedlicher, ganzheitlicher Stressbewältigungsmaßnahmen im Zuge eines „Try-It-On“-Ansatzes die persönliche Stressmanagementkompetenz förderte. Der handlungs- und erfahrungsorientierte Lernansatz und die dadurch individuelle Auseinandersetzung führte zu Zufriedenheit sowie Engagement und stärkte die angehenden Pfleger*innen darin, die erprobten Strategien bei ihren Patient*innen einsetzen zu wollen (vgl. Gregg & Twibell, 2016).

Die Natur als Interventionsraum wird im Zusammenhang mit den erwähnten SBTs an keiner Stelle erwähnt. Es gibt unzählige Studien, die eine Stressreduktion auf physiologischer und psychologischer Ebene sowie eine Steigerung des Wohlbefindens durch den bloßen Anblick von Naturlandschaften und -bildern oder das Umgeben-Sein von Natur belegten (vgl. z.B. Abraham et al., 2010; Berto, 2005; Hartig et al., 2014; Largo-Wight et al., 2016; Lee et al., 2015). Eines der meist evaluierten, gesundheitsfördernden Konzepte ist das aus Japan stammende Waldbaden „Shinrin Yoku“. Die Untersuchungen ergaben eine signifikante Stärkung der Immunabwehr durch Aktivitätssteigerung der natürlichen Killerzellen (auch 30 Tage später), Reduktion der Pulsfrequenz und des Urinadrenalins (vgl. Li, 2010; Li et al., 2008, 2016). Das Resultat einer Forschung zur Wirkung eines dreitägigen Outdoor-Abenteuerprogramms auf die Reduzierung des Stresslevels von Studierenden deutete darauf hin, dass das Programm die Möglichkeit bot, Distanz zu den täglichen Anforderungsbedingungen zu gewinnen, und zeigte direkt nach der Intervention ein vermindertes, psychologisches sowie physiologisches Stressniveau auf (vgl. Chang et al., 2019).

In Schweden wurde eine Studie mit Personen durchgeführt, die unter hohen Arbeitsbelastungen litten und bereits stressbedingte Symptome aufwiesen (vgl. Sahlin et al., 2014). Sie nahmen an einem zwölfwöchigen naturbasierten Stressbewältigungskurs teil, der neben Indoor-Interventionen (Entspannungsübungen, therapeutisches Malen, therapeutische Gruppensitzungen, Informationen über z.B. Stress und Stressreaktionen, positive Auswirkungen ausreichenden Schlafs und körperlicher Bewegung) folgende Outdoor-Methoden umfasste: Gartenaktivitäten, geführte Spaziergänge und Entspannungsübungen in der Natur sowie Wissensvermittlung zur gesundheitsfördernden und stressreduzierenden Rolle der Natur (Sahlin et al., 2014, S. 6591). Die Studie ergab zwölf Monate nach Kursende Verminderungen längerer Krankenstände und selbst eingeschätzter Burnouts sowie eine Steigerung in der Arbeitsfähigkeit. Die Natur- und Garteninhalte waren bedeutende Einflussfaktoren im Stressabbau, in der Entwicklung der gelernten Werkzeuge und Bewältigungsstrategien sowie in der regelmäßigen Durchführung von Natur- und Gartenaktivitäten, die sie langfristig über den Kurszeitraum hinaus verfolgten (Sahlin et al., 2014, S. 6603ff.). In dieser Forschung wird Natur nicht mehr lediglich als Kulisse oder Erholungsraum gesehen, sondern

von den betroffenen Personen als Lernraum zur Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten genutzt.

Literaturwerke oder Studien zur Natur als Methode, Arbeits- und Lernraum, in dem sich Personen/Gruppen aktiv und bewusst zu spezifischen Themen im Beratungs- oder Trainingskontext auseinandersetzen, sind schwer auffindbar. Gans et al. (2020) veröffentlichten mit ihrem Werk „Arbeitsraum Natur“ ein umfassendes Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen. Sie beschreiben theoretische Ansätze und Modelle für die Arbeit durch, in sowie mit der Natur und stellen zahlreiche Übungen/Methoden für Führungskräfte, Teams und Organisationen vor. Zu Beginn gehen sie auf die drei Strömungen Natur-Coaching, Natur-Therapie und Natur-Mentaltraining ein, die einige Parallelen zum Konzept der IOA® aufweisen (Gans et al., 2020, S. 3ff.).

Studien zu aufgabengeleiteten Naturinterventionen, die im IOA®-Konzept einen zentralen Stellenwert haben (s. Kap. 2.3.3) und den Menschen als ganzheitliches, bio-psycho-soziales Wesen einbinden, konnten nicht gefunden werden. Dies führt zur Frage, welchen Beitrag ein handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® zur Stärkung und Erweiterung individueller Stressbewältigungskompetenzen leisten kann.

3 Methodik

Im Folgenden wird die methodische Vorgehensweise dargestellt, die einem qualitativen Paradigma folgt. Zunächst werden die Forschungsfragen (s. Kap. 3.1) und das Studiendesign beschrieben (s. Kap. 3.2). Im Kapitel 3.3 wird auf die Entwicklung, Ziele sowie Inhalte des Interventionskonzepts – dem handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® - eingegangen. Das Kapitel endet mit der Beschreibung des Forschungsdesigns der Einzelfallanalyse nach Mayring (2015) und aller dazugehörigen Bearbeitungsschritte (s. Kap. 3.4).

3.1 Theoriegeleitete Forschungsfragen

Ausgehend vom beschriebenen Stressbewältigungsmodell (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 144ff.), das neben den Bewältigungsarten das dreigliedrige Stressgeschehen abbildet (s. Abbildung 1), und unter Berücksichtigung des speziellen Arbeitsumfelds der Seminarteilnehmenden (s. Kap. 1.2) sollen folgende Fragestellungen beantwortet werden:

- (1) Welche Anforderungsbedingungen lösen bei Mitarbeitenden des ÖRKs Stress aus?
- (2) Wie bewerten sie diese Anforderungsbedingungen?
- (3) Wie erleben Mitarbeitende des ÖRKs belastende Ereignisse auf körperlicher, verhaltensbezogener und kognitiv-emotionaler Ebene?
- (4) Welche (4.1) instrumentellen, (4.2) mentalen und (4.3) palliativ-regenerativen Strategien zur Bewältigung von belastenden Ereignissen nutzen sie?
- (5) Wie wirkt sich ein handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® auf die (5.1) instrumentellen, (5.2) mentalen und (5.3) palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien aus?

3.2 Studiendesign

Die Studie mit dem Titel „Wirksamkeitsanalyse eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars auf Faktoren der psychischen Gesundheit“ wurde von Elisa Jank, der Autorin dieser Arbeit, und ihrem Kommilitonen, Harald Madlmayr, entwickelt sowie durchgeführt und umfasste folgende Bestandteile:

- Handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® – durchgeführt von Elisa Jank und Harald Madlmayr (Dauer: drei Tage)

- Quantitative Fragebögen – durchgeführt von Harald Madlmayr (drei Erhebungszeitpunkte: unmittelbar vor und nach dem Seminar sowie sechs Wochen nach dem Seminar)
- Qualitative, problemzentrierte Interviews – durchgeführt von Elisa Jank (sechs Wochen nach dem Seminar)

Vor Seminarbeginn erhielten die Teilnehmenden eine „Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie“ mit allen notwendigen Informationen zum Ablauf sowie Nutzen der Studie und zur Datenverwendung (s. Anhang C). Das untersuchte Seminar fand im Rahmen der Fachausbildung zum „SvE-Peer“¹ als Ergänzungsmodul nach der absolvierten Prüfung statt. Die Bewerbung und administrative Organisation übernahm Harald Madlmayr, der aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit beim ÖRK, Landesverband Salzburg, direkten Zugang zur Testgruppe hatte. Von den insgesamt vierzehn Teilnehmenden der Ausbildungsgruppe nahmen neun am untersuchten Seminar teil.

Die quantitative Forschung wurde von Harald Madlmayr durchgeführt (vgl. Madlmayr, 2021). Sein Fokus lag in der Beantwortung folgender Fragestellung: Hat ein handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar Auswirkungen auf (1) Befindlichkeit, (2) Achtsamkeit, (3) Resilienz, (4) wahrgenommene emotionale Unterstützung bei Personal der psychosozialen Notfallversorgung?

Die qualitativen Interviews wurden von der Autorin geleitet. Sie fanden entweder als persönliches Gespräch im ÖRK, Landesverband Salzburg, oder als Videotelefonat statt.

3.3 Interventionskonzept: Handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA®

Nun folgt die Beschreibung des Interventionskonzepts, das nach seiner Durchführung auf seine Wirkungen untersucht wurde (s. Kap. 4). Das Kapitel 3.3.1 beschreibt die Entwicklung des Seminars. Die zwei weiteren Kapitel behandeln die Seminarziele (s. Kap. 3.3.2) sowie -inhalte (s. Kap. 3.3.3).

¹ Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen (SvE) wird von ausgebildeten „Peers“, sogenannten „SvE-Peers“, als Kolleg*innenhilfe im ÖRK angeboten (ÖRK, 2014, S. 4).

3.3.1 Entwicklung des Seminar Designs und Rahmenbedingungen (Elisa Jank & Harald Madlmayr²)

Das Seminar wurde im Rahmen des Universitätslehrgangs „Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach IOA®“ konzipiert. Das Forschungsteam, bestehend aus Elisa Jank und Harald Madlmayr, war für die Entwicklung, Organisation und Durchführung verantwortlich. In der Entwicklungsphase wurde es von den Mitstudierenden und Lehrenden unterstützt. Sämtliche Modelle und Merkmale der IOA® (s. Kap. 2.3) wurden während der Planung berücksichtigt.

Das handlungsorientierte Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® mit dem Titel „Damit deine Krise nicht zu meiner Krise wird“ kennzeichnet sich durch folgende Rahmenbedingungen:

- dreitägiges Seminar
- Seminarhotel mit unmittelbarem Zugang zur Natur
- Übernachtung am Seminarort
- duales Trainer*innenprinzip
- Indoor- und Outdoor-Einheiten
- max. sechzehn Teilnehmende

Das Seminar wurde während der COVID-19-Pandemie durchgeführt. Deshalb wurden zusätzlich zu den erwähnten Rahmenbedingungen auch Maßnahmen zur Reduktion einer Infektions- und Verbreitungswahrscheinlichkeit gesetzt:

- Bewusstseinsbildung zu Seminarbeginn
- fixe Teams zu je drei Personen indoor (auch in den Pausen)
- Abstand zu anderen Personen > 1 Meter; Falls dieser unterschritten werden musste, galt Mund-Nasen-Schutz-Pflicht.
- Regelmäßige Händedesinfektion:
 - Stationäre Möglichkeiten zur Händedesinfektion wurden durch das Seminarhotel zur Verfügung gestellt.

² Madlmayr, H. (2021). *Damit deine Krise nicht zu meiner Krise wird: Auswirkungen eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® auf Komponenten der psychischen Gesundheit bei Personal der psychosozialen Notfallversorgung des Österreichischen Roten Kreuzes*. Universität Wien.

- Allen Teilnehmenden wurde eine Flasche mit 100 ml Händedesinfektionsmittel ausgehändigt.

3.3.2 Seminarziele (Elisa Jank & Harald Madlmayr³)

Die Teilnehmenden wissen um relevante Faktoren zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie setzen sich mit Konzepten wie Achtsamkeit, Resilienz, Salutogenese, Positive Psychologie, Stressregulation sowie Bewältigungsstrategien auseinander. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Erlebens- und Verhaltensmuster im Zusammenhang mit Stress und Belastungen und können diese anhand unterschiedlicher theoretischer Modelle verorten. Die Teilnehmenden erfahren im Natursetting Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Biografie durch handlungsorientierte Aufgaben, Selbstreflexion und Austausch mit anderen Teilnehmenden, wodurch gegenseitiges Verständnis gefördert werden soll.

Das Seminar richtet sich vorwiegend an Personen, die im personenbezogenen Dienstleistungssektor haupt- oder ehrenamtlich tätig sind.

3.3.3 Seminarinhalte

Der thematische Bogen der drei Seminartage erstreckte sich über die oben genannten Seminarziele. Die nachfolgende Tabelle 2 gibt einen Überblick über die Seminarinhalte. Handlungsorientierte Outdoor-Methoden nach IOA®, eingebettet im „Bogen“ (s. Kap. 2.3.2), und Indoor-Sequenzen, meist zur Wissensvermittlung/Psychoedukation (Flipchart), wechselten sich ab. Die Aufgaben unterschieden sich stark im Grad der Strukturiertheit und boten Gelegenheiten, sich selbst, die Natur und sich selbst in der Natur zu erfahren. Es gab Raum für persönliche Reflexion und Austausch mit anderen. Diese Methodenvielfalt regte Lernimpulse auf physischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Ebene an.

³ s. Fußnote 2, S. 32

Tabelle 2

Seminarinhalte des dreitägigen, handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® (eigene Darstellung)

Seminartag 1	Seminartag 2	Seminartag 3
<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Seminarziele • Stressoren und Reaktionsmuster • Stressregulation • Haltung, Rollen- und Funktionsverständnis als Begleiter*in 	<ul style="list-style-type: none"> • Salutogenese • Positive Psychologie • Resilienz • Biografiearbeit • Achtsamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewältigungsstrategien • Soziale Unterstützung • Transfer • Zielabgleich • Feedback

In Bezug auf die Forschungsfragen der vorliegenden Arbeit erhielten die Teilnehmenden am ersten Tag anhand handlungsorientierter Aufgabenstellungen (Ropes Knot, Raumschiff, Labyrinth) die Möglichkeit, persönliche Stressoren und Reaktionsmuster in diversen Situationen zu identifizieren, sammeln und reflektieren sowie Stressregulationsmaßnahmen kennenzulernen und anzuwenden. Unterschiedliche Reflexionsformen, wie beispielsweise im Solo, im Austausch in Triaden oder Plenum wurden mit dem Ziel eingesetzt, das Erlebte zu verarbeiten und so den Transfer zu unterstützen sowie sozial-kommunikative Fähigkeiten zu fördern, die zu bedeutenden Stressbewältigungsstrategien zählen. Der inhaltliche Schwerpunkt „Haltung, Rollen- und Funktionsverständnis als Begleiter*in“ ist Gegenstand Madlmayrs Forschung (2021).

Am zweiten Tag strebten theoretische Inputs zu unterschiedlichen Konzepten der psychischen Gesundheit die Aufmerksamkeitslenkung auf gesundheitsfördernde Aspekte an, um die Auseinandersetzung mit diesen Themen zu vertiefen und auf eine kognitive Ebene zu bringen. Im nächsten Themenblock standen die Natur- und Selbsterfahrung sowie die Auseinandersetzung mit sich selbst und der umgebenden Umwelt im Vordergrund (Biografiearbeit, Achtsamkeitssolo). Es sollte Raum für die bewusste Reflexion vergangener Erlebnisse geschaffen und Zeit für sich selbst gegeben werden, ohne einer zielgerichteten Aufgabe nachgehen

zu müssen (im Gegensatz zum informationsüberfluteten Alltag). Die Teilnehmenden konnten ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit ihrem*r „Buddy“⁴, einem ausgewählten, vertrauten Gruppenmitglied, teilen.

Nach einem ersten, stressüberladenen und einem zweiten, reflexionsreichen sowie achtsamen Tag folgte der dritte Tag, bei dem der Fokus auf der konkreten Anwendung von Bewältigungsstrategien im Alltag und auf der Übertragbarkeit des Erfahrenen und Erlernten in andere Kontexte lag. Bekannte Stressoren wurden den gesammelten instrumentellen, mentalen und palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien zugeordnet. Im Austausch mit anderen sollte die Nutzung bewährter Bewältigungsmethoden gestärkt und um neue Möglichkeiten des Umgangs mit Belastungssituationen erweitert werden. In dieser Sequenz fand die Vorbereitung auf den Transferprozess statt, die durch die Beschäftigung mit der vorhandenen sozialen Unterstützung im beruflichen und privaten Umfeld unterstrichen wurde.

Ein detailliertes Ablaufprotokoll des Seminars findet sich mitsamt den gewählten Methoden und Aufgabenstellungen im Anhang D.

3.4 Forschungsdesign: Einzelfallanalyse

In der Einzelfallanalyse wird die Person als Subjekt der Forschung und in ihrer Ganzheit mit Biografie und damit zusammenhängenden Funktions- und Lebensbereichen betrachtet (Mayring, 2002, S. 42). Der Forschungsgegenstand der qualitativen Analyse umfasst die Probanden mit ihren persönlichen Stressoren, stressverschärfenden Denkmustern, Stressreaktionen, Stressbewältigungsfähigkeiten sowie individuelle Seminarwirkungen auf das Bewältigungsmanagement. Ziel der Analyse ist, aus subjektiven Gegebenheiten auf allgemein gültige Tendenzen für den vorliegenden Forschungsbereich zu schließen.

Die folgenden Kapitel beschreiben den gesamten Untersuchungsablauf von der Datenerhebung über die Datenaufbereitung bis hin zur Datenauswertung mit Orientierung an Mayrings qualitativen Forschungsansätzen (2002; 2015).

⁴ Der*die „Buddy“ war ein ausgewähltes, vertrautes Seminarmitglied, mit dem sich die Teilnehmenden ein Treffen innerhalb der nächsten sechs Wochen nach dem Seminar vereinbarten.

3.4.1 Datenerhebung: Problemzentriertes Interview

Problemzentrierte Interviews stellen eine offene und halbstrukturierte Befragungsform dar. Die Art der Fragestellungen kennzeichnet den offenen Charakter, der den Interviewpartner*innen ein unvoreingenommenes, freies Antworten ermöglichen soll. Die interviewende Person folgt dem individuellen Gesprächsfluss und reagiert flexibel auf die Rückmeldungen, wodurch die Reihenfolge der Fragen leicht vom erstellten Interviewleitfaden abweichen kann (Mayring, 2002, S. 67ff.). Witzel beschreibt drei Eigenschaften, die das problemzentrierte Interview kennzeichnen: Gegenstandsorientierung, Problemzentrierung und Prozessorientierung (1982, S. 72).

Vor dem Hintergrund der definierten Fragestellungen erstreckt sich der Interviewleitfaden über folgende Themenbereiche: (1) Einstieg (Ziel der Studie, Interviewaufzeichnung, Anonymisierung der Daten, mündliche Einverständniseinholung, Interviewüberblick), (2) Tätigkeiten beim Roten Kreuz, (3) Stressoren, (4) Stressreaktionen auf körperlicher, verhaltensbezogener und kognitiv-emotionaler Ebene, (5) Stressbewältigungsstrategien, (6) Seminar und seine möglichen Wirkungen.

Der vollständige Interviewleitfaden befindet sich im Anhang E dieser Arbeit.

3.4.1.1 *Persönliches vs. virtuelles, videogestütztes Interview*

Die Interviewpersonen konnten frei wählen, ob sie das Interview persönlich im Landesverband Salzburg oder virtuell mit Videokamera führen wollten. Ziel der Auswahlmöglichkeiten war, den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen entgegenzukommen und eine größere quantitative Beteiligung an der qualitativen Befragung zu erreichen (vgl. Heath et al., 2018). Personen, die beispielsweise einen längeren Anfahrtsweg zum Interviewort vermeiden wollten, entschieden sich für die Online-Variante über Videoanruf.

Beide Interviewformen, sei es face-to-face oder über Videokamera, erlauben das gegenseitige Wahrnehmen des Gegenübers, wodurch es den Interviewpartner*innen leichter fällt, persönliche und sensible Informationen zu teilen

(vgl. Heath et al., 2018; Jenner & Myers, 2019; Krouwel et al., 2019). Des Weiteren befindet sich die interviewte Person während eines Online-Interviews in ihrer vertrauten Umgebung, in der sie sich sicher fühlt (Jenner & Myers, 2019, S. 176). Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, dass die vorhandene Videokamera und das eigene Bild am Bildschirm für Verwirrung und Ablenkung sorgen. Etwaige Unsicherheiten bei den Anwender*innen, technische Probleme mit der Internetverbindung oder der Software und die darunter leidende Ton- sowie Bildqualität können weitere Störfaktoren sein, die den Gesprächsfluss unterbrechen (Krouwel et al., 2019, S. 2). Im persönlichen Interview können die Interviewpartner*innen spontan und flexibel (re-)agieren und von den Interviewenden noch besser wahrgenommen werden. Limitierende Faktoren liegen hier bei den geografischen Einschränkungen sowie dem zeitlichen und finanziellen Mehraufwand, die mit der An- und Abreise verbunden sind (Heath et al., 2018, S. 31).

In den genannten Studien konnten keine Unterschiede in der Tiefe der gegebenen Antworten festgestellt werden.

3.4.1.2 Stichprobenbeschreibung

Die Interviewpartner*innen sind Mitarbeitende des Österreichischen Roten Kreuzes (ÖRK), die haupt- und/oder ehrenamtlich im Landesverband Salzburg tätig sind: acht Personen im Rettungs- und Krankentransport (Rettungssanitäter*innen), eine Person in der Pflege. Sie absolvierten gemeinsam die SvE-Fachausbildung und nahmen am handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® teil (s. Kap. 3.3).

Alle Teilnehmenden stellten sich freiwillig für das Interview zur Verfügung. Von den neun durchgeführten Interviews (fünf persönliche Gespräche, vier Videotelefonate) wurden sechs in der weiteren Datenanalyse ausgewertet (vier persönliche Gespräche, zwei Videotelefonate). Die Auswahl der Stichprobe ergab sich aus dem Kriterium maximaler Differenzierung hinsichtlich soziodemografischer Merkmale und gewonnener Informationen, um ein breites Spektrum über den

Forschungsgegenstand zu erhalten und die festgelegten Forschungsfragen beantworten zu können⁵. Tabelle 3 enthält detaillierte Informationen zur Zusammensetzung der Seminarteilnehmenden.

Tabelle 3

Soziodemografische Daten der Seminarteilnehmenden (in Anlehnung an Madlmayr, 2021)

Alter			Erfahrung im Notfallwesen		
Mittelwert		36,44	< 2 Jahre	total	1
Höchster Wert		49		in %	11,1 %
Niedrigster Wert		24	2-5 Jahre	total	4
				in %	44,4 %
Geschlecht			6-9 Jahre	total	2
Weiblich	total	5		in %	22,2 %
	in %	55,6 %	10-19 Jahre	total	2
Männlich	total	4		in %	22,2 %
	in %	44,4 %			
Höchster Bildungsabschluss			Wohngebiet		
Pflichtschule	total	0	Großstadt (>100.000 EW)	total	1
	in %	0 %		in %	11,1 %
Lehre, BMS	total	1	Vorort oder Randbezirk	total	3
	in %	11,1 %		in %	33,35 %
AHS, BHS, Kolleg	total	5	Stadt oder Kleinstadt	total	3
	in %	55,6 %		in %	33,35 %
Akademischer Abschluss	total	3	Dorf	total	1
	in %	33,3 %		in %	11,1 %
			Alleinstehendes Haus am Land	total	1
				in %	11,1 %

⁵ Einige Interviewantworten beziehen sich auf das spezifische Arbeitsumfeld beim ÖRK (s. Kap. 4). Es wurden ausschließlich Interviews mit Rettungssanitäter*innen zur besseren Vergleichbarkeit der Ergebnisse ausgewertet.

3.4.2 Datenaufbereitung: Wörtliche Transkription

Die persönlichen Gespräche wurden auf Tonband mit einem Mobiltelefon aufgenommen. Die virtuellen Interviews per Videoanruf wurden als Video (Bild und Ton) am Computer aufgezeichnet. Die Transkription der Interviews erfolgte am Computer nach folgenden, festgelegten Protokollierungsregeln (Mayring, 2015, S. 55, 57):

- vollständige und wörtliche Transkription
- Füllwörter wie „äh“ werden weggelassen.
- Dialektfärbungen werden eingedeutscht. Dialektbegriffe bleiben und werden nach Gehör geschrieben.
- Lachen, auffallende Tonlage (bedrückt, laut, etc.) oder Ähnliches wird in Klammern vermerkt. Bei länger andauerndem Zustand wird mit „+“ das Ende angegeben.
- Nonverbale Ausdrücke werden transkribiert und ihr semantischer Gehalt wird in Klammern beschrieben. Z.B.: „Mhm (zustimmend)“.
- Namen und Ortsbezeichnungen werden codiert.
- „.“ oder „...“ = kurze oder mittellange Pause
- „-“ = Gedankenwechsel oder Unterbrechung
- GROSSSCHREIBUNG = betonte Wörter
- „xzy“ = ausgesprochener Gedankengang oder wiedergegebener Dialog

Die vollständigen, transkribierten Interviews stehen bei der Autorin, Elisa Jank (elisajank@gmail.com), in digitaler Form zur Verfügung.

3.4.3 Datenauswertung: Qualitative Inhaltsanalyse

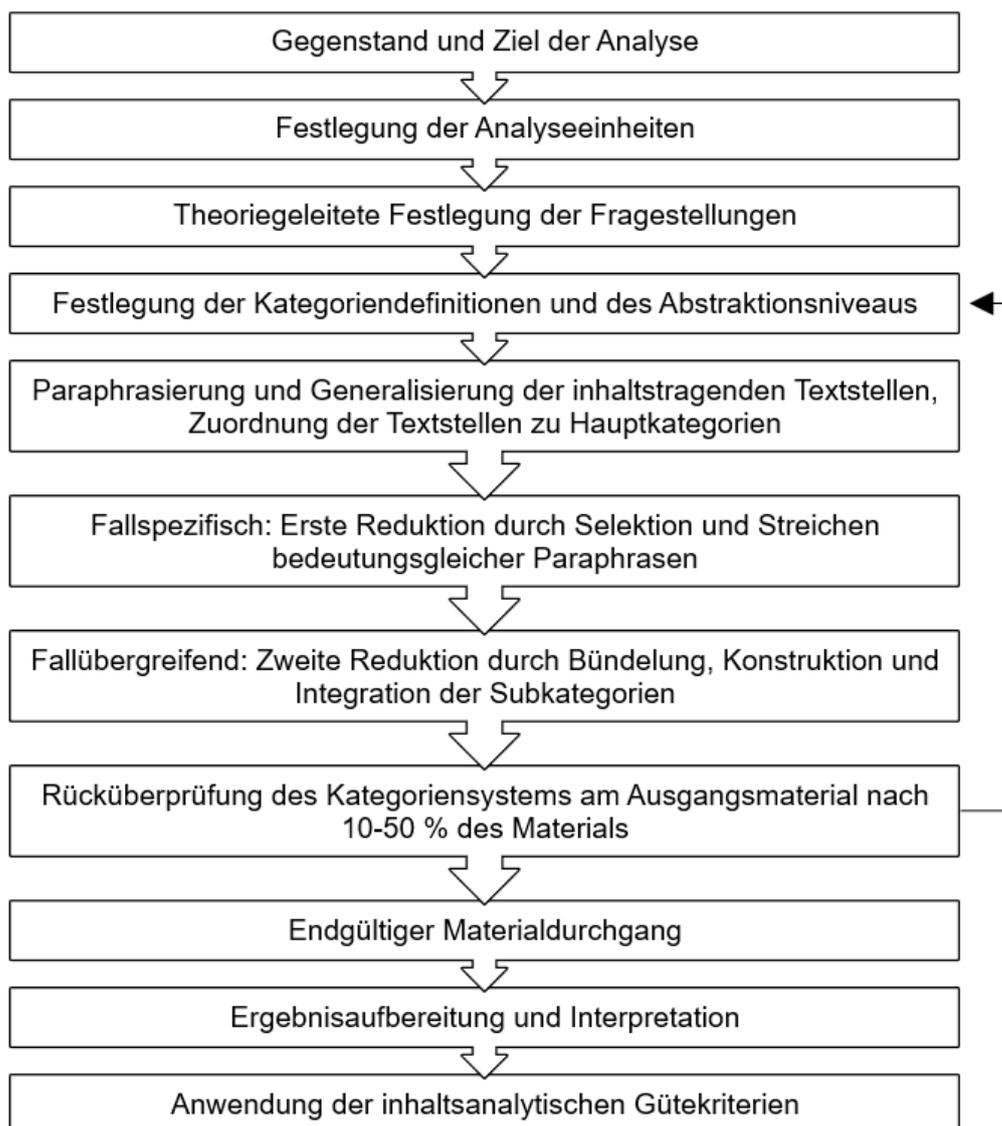
Zur Auswertung der aufbereiteten Daten wurde eine kombinierte Methode aus strukturierender und zusammenfassender Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewählt. Ziel der ausgewählten Form der Inhaltsanalyse war, das Material nach bestimmten, festgelegten Forschungsaspekten zu filtern (Strukturierung) und es dabei so zu reduzieren, dass wesentliche Inhalte erhalten blieben (Zusammenfassung) (Mayring, 2015, S. 67). Dafür wurden zunächst die Analyseeinheiten und Kategorien definiert, um während der Materialdurcharbeitung die relevanten Textstellen entsprechend kodieren zu können. Das Kategoriensystem wurde primär durch deduktive Kategorienanwendung, auf Basis theoretischer

Grundlagen, erstellt und, falls notwendig, durch induktive Kategorienbildung, abgeleitet vom erhobenen Material, weiter differenziert (Mayring, 2015, S. 85).

Die transkribierten Interviews wurden unter Nutzung reduktiver Prozesse, auch Makrooperatoren genannt, auf geregelte und nachvollziehbare Art und Weise in tabellarischer Form gekürzt (Mayring, 2015, S. 45ff.). Nach der Überarbeitung und Rücküberprüfung des entstandenen Kategoriensystems mit dem Ausgangsmaterial wurden die Ergebnisse in Richtung der Fragestellungen aufbereitet und interpretiert.

Abbildung 2

Ablaufmodell strukturierender und zusammenfassender Inhaltsanalyse (in Anlehnung an Mayrings Modelle, 2015, S. 70, 86)



Die Abbildung 2 stellt die beschriebenen Schritte in Form eines Ablaufmodells dar. Dieses zerlegt die Inhaltsanalyse in einzelne Interpretationsschritte, die vor der Auswertung festgelegt wurden. Mayring beschreibt die daraus resultierende Stärke dieses Interpretationsverfahrens wie folgt: „Dadurch wird sie für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar, dadurch wird sie übertragbar auf andere Gegenstände, für andere benutzbar, wird sie zur wissenschaftlichen Methode“ (2015, S. 61).

In den nachstehenden Kapiteln werden die wichtigsten Schritte der Datenauswertung näher erläutert.

3.4.3.1 Festlegung der Analyseeinheiten

Die Bestimmung der Analyseeinheiten erhöht die Präzision der Datenauswertung (Mayring, 2015, S. 61). Die Kodiereinheit wurde folgendermaßen definiert: Im ersten Materialdurchgang wurden jene Textstellen paraphrasiert, die für den beschriebenen Forschungsgegenstand bedeutungstragend sind. Die Auswertungs- und Kontexteinheit fallen bei der zusammenfassenden Inhaltsanalyse zusammen. In der ersten Materialducharbeitung ist diese Einheit das einzelne Interview und im zweiten das gesamte Textmaterial.

3.4.3.2 Festlegung der Kategoriendefinitionen und des Abstraktionsniveaus

Als theoretische Basis für die deduktiv angewandten Hauptkategorien diene, wie bereits erwähnt, das Stressbewältigungsmodell nach Kaluza (vgl. 2011, 2012; Kaluza & Chevalier, 2017). Kaluza gliedert das Stresserleben in drei (aufeinanderfolgende) Ebenen, auf denen jeweils eine Art der Stressbewältigung ansetzt. Eine genaue Beschreibung zum Modell ist im Kapitel 2.2 dieser Arbeit zu finden. Für jede definierte Fragestellung (s. Kap. 3.1) wurden Hauptkategorien vor dem Hintergrund des oben dargestellten Modells verwendet. Daraus ergeben sich folgende deduktive Hauptkategorien: (1) Stressoren, (2) Bewertungen/Einstellungen, (3) Stressreaktionen, (4.1) Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien,

(4.2) Mentale Stressbewältigungsstrategien, (4.3) Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien. Zur Auswertung individueller Seminarwahrnehmungen hinsichtlich oben angeführter Hauptkategorien, wurde eine weitere Hauptkategorie induktiv gebildet: (5) Seminarwirkungen.

Die festgelegten Kategoriendefinitionen und Abstraktionsniveaus tragen zu einer geregelten, präzisen Materialauswertung bei (s. Tabelle 4).

Tabelle 4

Hauptkategorien mit Kodierkürzel, Kategoriendefinition und Abstraktionsniveau

Hauptkategorie (Kodierkürzel)	Kategorien- definition	Abstraktionsniveau
Stressoren (1-St)	s. Kap. 2.2.1	Genannte, persönliche Faktoren bzw. Anforderungen, die auf die Person einwirken und subjektiv als belastend wahrgenommen werden.
Bewertungen/Einstellungen (2-Be)	s. Kap. 2.2.2	Aussagen bzgl. persönliche Motive, Einstellungen und innere Haltungen, die eine subjektive, stressbezogene Bewertung beschreiben.
Stressreaktionen (3-Sr)	s. Kap. 2.2.3	Textpassagen, die körperliche, verhaltensbezogene oder kognitiv-emotionale Stressreaktionen beschreiben. Diese Reaktionen wurden von einem klar definierten Stressor ausgelöst.
Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien (1-Sb)	s. Kap. 2.2.4.1	Persönlich angewandte und genannte Strategien, die zur Bewältigung der Stressoren beitragen.
Mentale Stressbewältigungsstrategien (2-Sb)	s. Kap. 2.2.4.2	Persönlich angewandte und genannte Strategien, welche die Entwicklung förderlicher Gedanken und Einstellungen unterstützen.
Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien (3-Sb)	s. Kap. 2.2.4.3	Persönlich angewandte und genannte Strategien, die kurzfristig oder langfristig zu einer körperlichen Entspannung und psychischen Erholung führen sollen.

Seminarwirkungen (4-Se- + Kürzel der betreffenden Hauptkategorie)	induktive Bil- dung, abge- leitet vom Material	Persönlich wahrgenommene, erfahrene und genannte Wirkungen auf den Umgang mit Stresssituationen, die auf das untersuchte Se- minar zurückzuführen sind.
--	---	--

3.4.3.3 Materialdurchläufe und angewandte Makrooperatoren

In der ersten Durchsicht wurden inhaltstragende Textstellen Fall für Fall paraphrasiert, generalisiert und den Hauptkategorien zugeordnet. Mittels der ersten Reduktion wurden die kodierten Textsegmente mit ähnlicher Bedeutung in Kategorien zusammengefasst, die größtenteils deduktiv abgeleitet wurden. Dort, wo keine deduktive Kategorienanwendung möglich war, wurden Kategorien und/oder Subkategorien induktiv gebildet. So konnten Stressoren, stressbezogene Bewertungen, Stressreaktionen sowie Bewältigungsstrategien differenziert abgebildet werden. Im zweiten Materialdurchgang wurden Kategorien und Kodierungen fallübergreifend durch die Makrooperatoren Bündelung, Konstruktion und Integration weiter zusammengefasst oder neu gebildet (Mayring, 2015, S. 72).

Nach Rücküberprüfung der Kategorien am Ausgangsmaterial und der endgültigen Materialbearbeitung diente das finale Kategoriensystem als Basis für die Ergebnisaufbereitung.

3.4.3.4 Inhaltsanalytische Gütekriterien

Die Aussagekraft der Auswertung sollte anhand der inhaltsanalytischen Gütekriterien „Intercoderreliabilität“ sowie „Intracoderreliabilität“ eingeschätzt werden (Mayring, 2015, S. 124). Die „Intercoderreliabilität“ fand in Form von regelmäßigen „Raterkonferenzen“ mit dem wissenschaftlichen Betreuer dieser Arbeit sowie Kommiliton*innen statt (Mayring, 2015, S. 53f.). Gerade bei kritischen Kategorien erfolgte der Kodierungsprozess und die endgültige Festlegung im Austausch mit den anderen. Durch die Überarbeitung der kodierten Textstellen zwischen der

ersten und zweiten Reduktion sowie die Rücküberprüfung des Kategoriensystems am Ausgangsmaterial wurde der Analysevorgang mehrmals anhand der „Intracoderreliabilität“ untersucht (Mayring, 2015, S. 124).

4 Ergebnisdarstellung

Die Datenauswertung der sechs ausgewählten Interviews ergab insgesamt 342 inhaltsrelevante Textstellen (Kodierungen) und 28 Kategorien (inkl. Haupt- und Subkategorien). Die folgende Ergebnisdarstellung der qualitativen Inhaltsanalyse gliedert sich nach den drei Ebenen des Stressbewältigungsmodells (Kaluza & Chevalier, 2017; s. Abbildung 1). Jedes Kapitel bezieht sich auf eine Komponente des Modells, also auf die entsprechende Hauptkategorie.

In den folgenden Abschnitten werden die Kategorien und Subkategorien der jeweiligen Hauptkategorien tabellarisch dargestellt und erläutert – sortiert nach absteigender Anzahl der kodierten Textstellen. Die Tabellen enthalten Informationen zu:

- Kategorien und Subkategorien, die den Alltag oder Rotkreuzdienste betreffen,
- Kategorien und Subkategorien, die sich auf das Seminar beziehen,
- Kategorien und Subkategorien, die auf Wirkungen (Veränderungen) nach dem Seminar hinweisen,
- Definition der Kategorien und Subkategorien: deduktiv (Ableitung aus Theorie), induktiv (Ableitung aus Material) oder Angabe beider Kategorienarten bei speziellen Ausprägungen deduktiver Kategorien;
- Anzahl der Kodierungen,
- Anzahl der Interviews, aus denen die Textstellen stammen.

4.1 Stressoren

Die Hauptkategorie „Stressoren“ leitet sich aus der Fragestellung (1) ab und wurde im Kapitel 2.2.1 dieser Arbeit behandelt. In diese Kategorie fallen alle Textstellen, die Faktoren oder Anforderungsbedingungen beschreiben, die von den interviewten Rettungssanitäter*innen als subjektiv belastend eingestuft werden. Allgemeine Nennungen von potenziellen Stressoren wurden nicht kodiert.

Die Datenauswertung ergab insgesamt 66 Kodiereinheiten, die der Hauptkategorie „Stressoren“ zugeordnet wurden. Sie betreffen nahezu ausschließlich belastende Anforderungsbedingungen bei Rettungseinsätzen des Roten Kreuzes. Ihre Verteilung auf die Kategorien „Leistungsstressoren“, „Soziale Stressoren“,

„Physikalische Stressoren“ und auf die Subkategorien wird in der folgenden Tabelle 5 sichtbar. In keinem Interview werden körperliche Stressoren genannt.

Tabelle 5

Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Stressoren“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)

Kategorien	KB	Kod.	IP
Leistungsstressoren:	<i>ded.</i>	39	6
• spezifische Einsatzarten	<i>ind.</i>	13	5
• qualitative Überforderung	<i>ded.</i>	6	4
• keine Hilfestellung leisten können	<i>ind.</i>	5	3
• quantitative Überforderung	<i>ded.</i>	5	2
• falsche Einsatzvorbereitung wegen falscher Einsatzmeldung	<i>ind.</i>	4	1
• Zeitdruck	<i>ded.</i>	3	2
• mangelnde Informationen	<i>ded.</i>	3	2
• Prüfungssituationen	<i>ded.</i>	0	0
• Unerreichbarkeit von vorgestellten Zielen	<i>ded.</i>	0	0
• unklare Anforderungen	<i>ded.</i>	0	0
• unfreiwillig aufdrängende Gedanken	<i>ded.</i>	0	0
• durch Störungen und Unterbrechungen gerät Zeitplan durcheinander	<i>ded.</i>	0	0
Leistungsstressoren – vor dem Seminar:	<i>ded.</i>	4	3
• Skepsis gegenüber unbekanntem Outdoor-Setting (neue, unvertraute Situation)	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	4	3
Soziale Stressoren:	<i>ded.</i>	21	6
• Einsätze mit erhöhter sozialer Betroffenheit: bekannte Personen oder Kinder	<i>ind.</i>	5	4
• anwesende Angehörige	<i>ind.</i>	4	2

Kategorien	KB	Kod.	IP
• Gefühl, alleine gelassen zu werden	<i>ind.</i>	3	2
• zwischenmenschliche Konflikte	<i>ded.</i>	2	1
• Überforderung mit Handlung einer anderen Person	<i>ind.</i>	2	1
• Misskommunikation in Stresssituation	<i>ind.</i>	1	1
• Mitmenschen enttäuschen	<i>ind.</i>	1	1
• fehlendes Verständnis von Mitmenschen	<i>ind.</i>	1	1
• Gegenüber droht mit Suizid	<i>ind.</i>	1	1
• zu Beginn der RK-Karriere: Kritik von verletzten Personen (Kritik)	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
• Konkurrenz	<i>ded.</i>	0	0
• Isolation	<i>ded.</i>	0	0
• Trennung	<i>ded.</i>	0	0
• Verlust	<i>ded.</i>	0	0
• empfundene Ungerechtigkeit	<i>ded.</i>	0	0
Physikalische Stressoren:	<i>ded.</i>	2	1
• Hitze	<i>ded.</i>	1	1
• enger Raum	<i>ind.</i>	1	1
• Lärm	<i>ded.</i>	0	0
• Kälte	<i>ded.</i>	0	0
• Nässe	<i>ded.</i>	0	0
Körperliche Stressoren	<i>ded.</i>	0	0
• Verletzung	<i>ded.</i>	0	0
• Schmerz	<i>ded.</i>	0	0
• Hunger	<i>ded.</i>	0	0
• Behinderung	<i>ded.</i>	0	0

4.1.1 Leistungsstressoren

Die Leistungsstressoren bilden den größten Anteil der Hauptkategorie „Stressoren“. Als besonders belastend werden spezielle Einsatzarten beim Roten Kreuz beschrieben. Darunter fallen Erwähnungen von belastenden Einsätzen, die nicht nur tatsächlich erlebt wurden, sondern auch bei ihrer Vorstellung als Stress auslösend eingeschätzt werden: Unfälle mit Todesfolge, mit mehreren Verletzten oder mit starken mechanischen Einwirkungen, Suizide, Reanimationen sowie Kindereinsätze werden genannt.

Überforderung ist eine oft auftretende Begleiterscheinung bei Rettungseinsätzen. Dabei wird zwischen quantitativer und qualitativer Überforderung unterschieden. Ersteres beschreibt den Zustand, wenn viele Dinge gleichzeitig auf die Person einwirken oder zu erledigen sind:

Aber eben, dass man in sehr, sehr kurzer Zeit einige Dinge organisieren muss, zusätzlich dann eben zu der Situation, dass da eben der Patient liegt, bei dem es wirklich um Leben und Tod geht. Das empfinde ich persönlich als belastend. (IP4, Nr. 304, Z. 63-65)

Zweiteres meint neue, unvertraute Situationen oder fehlende fachliche Kompetenzen, wie beispielsweise fehlendes Wissen um Bewältigungsstrategien, die zu Stress führen:

Aber sonst habe ich eigentlich für mich selber da gar nichts gehabt, dass ich da abschalten kann oder mich ein bisschen abgrenzen kann. (IP9, Nr. 128, Z. 105-106)

Es wird als belastend erlebt, wenn Hilfestellungen nicht mehr geleistet werden können, weil die Versorgung schon stattfand oder die eingeteilte Position Versorgungsmaßnahmen nicht zuließ.

In Hinblick auf das Natur- und Selbsterfahrungsseminar geben die Interviewpartner*innen teilweise an, sich vor Seminarbeginn aufgrund des unbekanntenen Outdoor-Settings unsicher gefühlt zu haben, weil sie nicht genau wussten, was auf sie zukam:

Obwohl ich mich am Anfang ein bisschen gefürchtet habe, muss ich sagen. Also so gern bin ich da nicht hingefahren, ganz am Anfang. Ich habe einfach nicht gewusst, was auf mich zukommt. (IP2, Nr. 101, Z. 329-331)

Ich war ein bisschen skeptisch am Anfang, weil eben ich nicht so der Outdoor-Typ bin, vor allem in der Gegend herumkrabbeln. (IP3, Nr. 298, Z. 523-524)

4.1.2 Soziale Stressoren

Die sozialen Stressoren werden ebenfalls dominiert von speziellen Einsatzarten, bei denen die Rettungssanitäter*innen eine erhöhte soziale Betroffenheit aufweisen. Dazu zählen Unfälle mit bekannten Personen und mit Kindern.

Angehörige, die sich Sorgen um ihre verletzten Mitmenschen machen, sich über ihren Zustand erkundigen und darüber reden möchten, lösen bei den Interviewpartner*innen Stress aus.

(...) wir haben da sicher eine Stunde, mein Kollege und ich, mit den Eltern von dem Kind reden müssen und das war eigentlich so das, was am belastendsten war für mich in meiner Rotkreuzkarriere. (IP9, Nr. 115, Z. 43-45)

Es kommt vor, dass bei Großeinsätzen früher eingetroffene Einsatzfahrzeuge die Unfallstelle schneller verlassen oder dass Einsatzkräfte bei der Versorgung der Verletzten nicht unterstützen, was ein Gefühl des Allein-Gelassen-Werdens auslöst.

Weitere genannte soziale Stressoren sind zwischenmenschliche Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld, Überforderung mit der Handlung einer anderen Person in einer Stresssituation und das Gefühl, nicht verstanden zu werden, wenn mit Menschen des privaten Umfelds über Belastungen im Rettungskontext gesprochen wird.

4.1.3 Physikalische Stressoren

Eine interviewte Person nannte Hitze und enge Raumbedingungen als Belastungsfaktoren während eines Einsatzes.

4.2 Bewertungen/Einstellungen

Die Hauptkategorie „Bewertungen/Einstellungen“ beinhaltet all jene Segmente, die eine stressauslösende Bewertung der interviewten Personen auf einen potentiellen Stressor beschreiben. Es fallen insgesamt 21 Kodiereinheiten in diese Hauptkategorie, die sich aus der Forschungsfrage (2) ableitet (s. Kap. 2.2.2).

In der Tabelle 6 werden die Kategorien und Subkategorien dargestellt, sowie die Anzahl der inhaltstragenden Textstellen und Interviews.

Tabelle 6

Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Bewertungen/Einstellungen“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)

Kategorien	KB	Kod.	IP
Erhöhte Betroffenheit:	<i>ind.</i>	11	5
Mitleid mit Angehörigen	<i>ind.</i>	6	4
Mitleid mit verletzten Personen	<i>ind.</i>	3	3
• durch Identifikation	<i>ind.</i>	1	1
Trauer/Wut aufgrund Ungerechtigkeit, die verletzte Person erlebt	<i>ind.</i>	1	1
Stressverschärfende Denkmuster:	<i>ded.</i>	10	4
allen verletzten Personen sofort helfen wollen	<i>ind.</i>	3	1
sich unter Druck setzen	<i>ded.</i>	2	2
• Blick auf das Negative	<i>ded.</i>	2	1
andere Personen zufrieden stellen	<i>ded.</i>	1	1
eigene Leistungsgrenze wird nicht akzeptiert	<i>ded.</i>	1	1
• (zu) hohe Erwartungen	<i>ded.</i>	1	1
• Ungeduld	<i>ded.</i>	0	0
• Perfektionismus	<i>ded.</i>	0	0
• Kontrollstreben	<i>ded.</i>	0	0
• Einzelkämpfertum (keine Unterstützung annehmen)	<i>ded.</i>	0	0
• Selbstüberforderung	<i>ded.</i>	0	0
• Profilierungsstreben	<i>ded.</i>	0	0
• es ist wichtig, was andere über einen denken	<i>ded.</i>	0	0
• sich selbst keine Ruhepausen gönnen	<i>ded.</i>	0	0
• Personalisieren (zu persönlich nehmen)	<i>ded.</i>	0	0

4.2.1 Erhöhte Betroffenheit

Die Kategorie „Erhöhte Betroffenheit“ beschreibt die mitfühlende Anteilnahme der Rettungssanitäter*innen mit den am Unfall beteiligten Personen oder ihren Angehörigen. Eine Interviewpartner*in gibt an, sich bei Kindernotfällen mit den Eltern des betroffenen Kindes zu identifizieren, da sie selbst Mutter ist. Die erhöhte Betroffenheit gegenüber Angehörigen zeigt sich in den Interviews öfters als gegenüber Verletzten:

Ja da war totale Trauer (...). Weil das Bild: da der Bub, ein paar Meter weiter seine Mama unter der Plane und er kennt sich nicht aus was da los ist (...) (IP2, Nr. 62, Z. 74-75)

Es hat mich sehr stark mitgenommen. Also es hat sich fast so ein bisschen angefühlt, wie wenn du so indirekt zu dieser Familie dazugehörst. (IP9, Nr. 129, Z. 111-112)

4.2.2 Stressverschärfende Denkmuster

Die eigenen Ansprüche als „persönliche Stressverstärker“ sind individuell angesiedelt und reichen vom Pflichtgefühl, alle Verletzten sofort versorgen oder andere Personen zufrieden stellen zu wollen, über den selbst erzeugten Handlungsdruck, zu den eigenen Leistungsgrenzen, die nicht akzeptiert werden.

Weitere stressfördernde Bewertungsvorgänge sind, in einer Notfallsituation den Blick auf das Negative zu richten und Gedanken über einen möglichen, negativen Ausgang zu pflegen oder Erwartungshaltungen gegenüber anderen Personen, die nicht erfüllt werden.

4.3 Stressreaktionen

Die Hauptkategorie „Stressreaktionen“ bildet die dritte Ebene des Stressgeschehens und leitet sich aus der Forschungsfrage (3) ab. Sie beinhaltet alle Textpassagen, die kognitiv-emotionale, körperliche und verhaltensbezogene Reaktionen auf Stressoren beschreiben. Die theoretische Grundlage dazu ist im Kapitel 2.2.3 dieser Arbeit zu finden. Es gibt keine Kodiereinheiten, die einen Zusammenhang zwischen Stressreaktionen und Seminar feststellen.

Im Auswertungsprozess wurde eine zeitliche Komponente sichtbar, die das Auftreten der Stressreaktionen beschreibt. Dies veranlasst die Autorin, die Unterscheidung zwischen „in Belastungssituationen“ und „nach Belastungssituationen“ zu treffen. Insgesamt 42 Textsegmente ließen sich dieser Kategorie zuordnen, deren Gewichtung auf die Kategorien und Unterkategorien in nachfolgend angeführter Tabelle 7 ersichtlich ist.

Tabelle 7

Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Stressreaktionen“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)

Kategorien	KB	Kod.	IP
Kognitiv-emotionale Stressreaktionen – <i>in Belastungssituation:</i>	<i>ded.</i>	13	3
<ul style="list-style-type: none"> • „Tunnelblick“: während des Einsatzes keine Stressreaktionen wahrnehmbar („Tunnelblick“) 	<i>ind.</i> <i>(ded.)</i>	8	3
<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle der Hilflosigkeit 	<i>ded.</i>	3	3
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstvorwürfe 	<i>ded.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetzt-Seins 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Versagensangst 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Leere im Kopf („black out“) 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Denkblockaden, Konzentrationsmängel 	<i>ded.</i>	0	0
Kognitiv-emotionale Stressreaktionen – <i>nach Belastungssituation:</i>	<i>ded.</i>	15	5
<ul style="list-style-type: none"> • Rumination: wiederkehrende Bilder/Gedanken (kreisende Gedanken) 	<i>ind.</i> <i>(ded.)</i>	8	3
<ul style="list-style-type: none"> • Gedanken gemacht 	<i>ded.</i>	3	2

Kategorien	KB	Kod.	IP
<ul style="list-style-type: none"> • Rumination: wiederkehrende Bilder/Gedanken zu Beginn der RK-Karriere (kreisende Gedanken) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	2	1
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstvorwürfe 	<i>ded.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • "Was-wäre-wenn"-Gedanken zu alternativem Ausgang 	<i>ind.</i>	1	1
Körperliche Stressreaktionen – <i>in Belastungssituation:</i>	<i>ded.</i>	6	4
<ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Leistungsfähigkeit 	<i>ind.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> • innere Hitze 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Muskelspannung 	<i>ded.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • schnellere Atmung 	<i>ded.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • Hände zittern 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • feuchte Hände 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • trockener Mund, Kloß im Hals 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Magenschmerzen 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Nackenverspannungen 	<i>ded.</i>	0	0
Körperliche Stressreaktionen – <i>nach Belastungssituation:</i>	<i>ded.</i>	5	3
<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstwerdung über hohen Puls, Nervosität, Zittern (schnellerer Herzschlag) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	2	1
<ul style="list-style-type: none"> • weinen 	<i>ind.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> • schlaflose Nächte (schlecht einschlafen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
Verhaltensbezogene Stressreaktionen – <i>in Belastungssituation:</i>	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • hastiges und ungeduldiges Verhalten 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Betäubungsverhalten 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • unkoordiniertes Arbeitsverhalten 	<i>ded.</i>	0	0
Verhaltensbezogene Stressreaktionen – <i>nach Belastungssituation:</i>	<i>ded.</i>	3	2

Kategorien	KB	Kod.	IP
<ul style="list-style-type: none"> gereiztes Verhalten in darauffolgender Stresssituation (konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen) 	<i>ind.</i>	2	1
	<i>(ded.)</i>		
<ul style="list-style-type: none"> Meidung des Einsatzortes 	<i>ind.</i>	1	1

4.3.1 Kognitiv-emotionale Stressreaktionen

Drei von sechs Personen geben an, dass während des Einsatzes der Fokus so stark auf der Stresssituation und den eingeübten Arbeitsschritten - wie beispielsweise der Reanimation - liegt, dass keine Stressreaktionen wahrgenommen werden. Wenn die Interviewpartner*innen überfragt sind und kurzzeitig nicht wissen, was sie machen sollen, tritt in einer Stresssituation das Gefühl der Hilflosigkeit auf. Eine Aussage lautet wie folgt:

Hilflos eigentlich nur wirklich in den ersten Augenblicken, wo man dann oben steht und absolut nicht darauf vorbereitet ist. (IP4, Nr. 311, Z. 100-101)

In den Interviews werden einmal Selbstvorwürfe während der Belastungssituation nach einer Kritikäußerung gemacht und einmal nach der Situation, als der Stress nachließ. Nach belastenden Einsätzen kommt es vor, dass die Gedanken um diese Ereignisse kreisen. Während sich die Gedanken bei den einen Rettungssanitäter*innen auf den restlichen und/oder nächsten Tag beschränken, kommt es bei den anderen zu immer wiederkehrenden Gedankenschleifen oder Bildern zur Situation, auch Ruminatation genannt:

Aber sobald wieder eine Ruhe war oder eben beim Einschlafen, ist das Bild schon wieder da gewesen. (IP2, Nr. 68, Z. 107-108)

Es ist mir dann schon ein oder zwei Wochen lang immer wieder durch den Kopf gegangen (...). (IP3, Nr. 245, Z. 179-180)

4.3.2 Körperliche Stressreaktionen

Die körperlichen Reaktionen während einer Stresssituation zeigen sich bei den befragten Personen auf individuelle Art und Weise: Innere Hitze, erhöhte Leistungsfähigkeit, Anspannung, hektisches Atmen und Händezittern werden ge-

nannt. Wenn die Anspannung der Situation vorbei ist, nehmen manche Rettungssanitäter*innen die körperlichen Anzeichen von Stress wahr, wie erhöhter Pulsschlag, Zittern oder sie fangen an zu weinen:

Wie wir dann rausgefahren sind, da war ich dann einfach fix und fertig und da habe ich dann einfach zum Weinen angefangen. Da hat dann alles nachgelassen. (IP9, Nr. 132, Z. 125-127)

Eine Person erwähnt schlaflose Nächte als längerfristige körperliche Folge.

4.3.3 Verhaltensbezogene Stressreaktionen

Stressreaktionen auf der Verhaltensebene werden am seltensten und nur im Nachgang einer Belastungssituation angegeben. Eine Person führt gereiztes Verhalten aufgrund eines vorhergehenden Stressereignisses an; eine andere hat nach einer besonders belastenden Situation beim Rettungsdienst den Einsatzort gemieden.

4.4 Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien

Die Hauptkategorie „Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien“ ist Teil der Forschungsfrage (4), deren theoretische Grundlage im Kapitel 2.2.4.1 dieser Arbeit zu finden ist. Sie beinhaltet sämtliche Kodiereinheiten (in Summe 57 Textstellen), die konkrete, angewandte Strategien zur Bewältigung von Stressoren beschreiben.

Die folgende Tabelle 8 bietet eine Übersicht über die Kategorien und Subkategorien und liefert Informationen darüber, welche speziellen Strategien während oder nach dem Seminar genutzt wurden und auf Veränderungen hindeuten.

Tabelle 8

Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (*ded.*) und/oder induktiv (*ind.*), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)

Kategorien	KB	Kod.	IP
Kollegialer Austausch:	<i>ded.</i>	8	3
<ul style="list-style-type: none"> • Gespräche über Einsätze 	<i>ind.</i>	5	2
<ul style="list-style-type: none"> • Austausch von Erfahrungen 	<i>ind.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> • entgegengebrachtes Verständnis, weil RK-Kolleg*innen 	<i>ind.</i>	1	1
Kollegialer Austausch – <i>Seminar</i> :	<i>ded.</i>	13	5
<ul style="list-style-type: none"> • Gespräche beim „Buddy“-Treffen (Gespräche mit Kolleg*innen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	12	5
<ul style="list-style-type: none"> • Gespräche mit Kolleg*innen 	<i>ded.</i>	1	1
Unterstützung suchen/annehmen:	<i>ded.</i>	7	5
<ul style="list-style-type: none"> • andere Meinungen einholen (sich helfen lassen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	3	3
<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe vom RK-Kollegen/von RK-Kollegin 	<i>ind.</i>	3	1
<ul style="list-style-type: none"> • Verstärkung bei Einsatz nachfordern (Unterstützung verlangen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
Unterstützung suchen/annehmen - <i>Seminar</i> :	<i>ded.</i>	5	1
<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen zu den Menschen bekommen (Netzwerk aufbauen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	5	1
Fachliche Kompetenzerweiterung:	<i>ded.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> • durch Fachausbildung 	<i>ded.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Selbstsicherheit durch Erfahrung 	<i>ind.</i>	1	1
Fachliche Kompetenzerweiterung – <i>Seminar</i> :	<i>ded.</i>	7	5
<ul style="list-style-type: none"> • praktische Vertiefung und Festigung theoretischer Inhalte 	<i>ind.</i>	2	2

Kategorien	KB	Kod.	IP
<ul style="list-style-type: none"> • Bestärkung der Stressbewältigungsmethoden 	<i>ind.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen neuer Methoden 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • gute theoretische Inputs 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • genaue Auseinandersetzung mit Stressoren 	<i>ind.</i>	1	1
Fachliche Kompetenzerweiterung – <i>Hinweise auf Wirkungen (Veränderungen):</i>	<i>ded.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> • bessere Identifikation von Stressoren 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • bewusste Anwendung von Bewältigungsstrategien 	<i>ind.</i>	1	1
Sozial-kommunikative Kompetenzerweiterung:	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • etwas positiv sagen 	<i>ded.</i>	0	0
Sozial-kommunikative Kompetenzerweiterung – <i>Seminar:</i>	<i>ded.</i>	6	3
<ul style="list-style-type: none"> • Ropes Knot: neue Position in der Gruppe ausprobiert 	<i>ind.</i>	3	1
<ul style="list-style-type: none"> • Austausch mit anderen: Seminar hat Empathiefähigkeit gestärkt (andere verstehen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	2	1
<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, über sich selbst zu sprechen 	<i>ind.</i>	1	1
Sozial-kommunikative Kompetenzerweiterung – <i>Hinweise auf Wirkungen (Veränderungen):</i>	<i>ded.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • anderen Grenzen setzen und "nein" sagen 	<i>ded.</i>	1	1
Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren:	<i>ded.</i>	6	3
<ul style="list-style-type: none"> • Überblick verschaffen 	<i>ded.</i>	4	2
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung auf Einsatz 	<i>ind.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsaufgaben delegieren 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • persönliche/berufliche Prioritäten definieren 	<i>ded.</i>	0	0
Sonstige instrumentelle Stressbewältigungsstrategien:	<i>ind.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • systematisches Problemlösen 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbehauptung und Kritik 	<i>ded.</i>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Zukunftsvisionen – Ziele klären 	<i>ded.</i>	0	0

4.4.1 Kollegialer Austausch

Die am häufigsten genannte instrumentelle Bewältigungsstrategie „Kollegialer Austausch“ meint den fachlichen Austausch mit Kolleg*innen über diverse Einsätze und andere Themengebiete im Rotkreuzkontext. Neben Einsatznachbesprechungen werden Erfahrungen ausgetauscht und dabei das entgegengebrachte Verständnis der RK-Kolleg*innen wertgeschätzt:

Und ich kann mit ihnen echt voll reden, aber weil sie auch aus dem Rettungsdienst kommen. (IP1, Nr. 26, Z. 179-180)

Im Seminar konnten ebenfalls kollegiale Gespräche stattfinden. Das „Buddy“-Treffen⁶, das im Zeitraum zwischen dem Seminar und Interview vereinbart wurde, wird besonders häufig als gute Austauschmöglichkeit von den Interviewpartner*innen betont:

Es war sehr nett mit ihm wieder darüber zu sprechen. Auch ihn das zu fragen und dieser Austausch war schön. (IP7, Nr. 216, Z. 413-414)

4.4.2 Unterstützung suchen/annehmen

Eine genannte instrumentelle Bewältigungsstrategie ist das aktive Suchen nach Unterstützung. In einem Interview wird angegeben, dass die Ruhe von anwesenden RK-Kolleg*innen den persönlichen Stress in einer Belastungssituation reduziert. Wenn ein Einsatz viele Verletzte umfasst, wird Verstärkung nachgefordert und so nach Unterstützung gesucht. Als weitere spezielle Strategie wird angegeben, dass die Meinung von Mitmenschen eingeholt und nach Rat gefragt wird.

Es gibt Hinweise darauf, dass das Seminar geholfen hat, die Wichtigkeit eines guten sozialen Netzwerks zu erkennen und durch die verschiedenen Methoden Vertrauen zu den anderen Seminarteilnehmenden (und RK-Kolleg*innen) zu bekommen:

Ich habe mit der Zeit Vertrauen zu ihr bekommen und dann habe ich auch über mich reden können: Was ist belastend für mich und das Ganze und das war schon wichtig. (IP2, Nr. 100, Z. 325-327)

⁶ s. Fußnote 4, S. 35

4.4.3 Fachliche Kompetenzerweiterung

Fachliche Kompetenzen zu erweitern, ist eine weitere Möglichkeit, Stress zu reduzieren oder nicht entstehen zu lassen. Vor allem durch das Seminar konnte diese Strategie verstärkt werden, indem theoretische Inhalte durch praktische Methoden vertieft und gestärkt wurden, vorhandene Stressbewältigungsstrategien verstärkt und neue Strategien kennengelernt wurden. Die genaue Auseinandersetzung mit Stressoren im Seminar führt zu einer besseren Identifikation von diesen stressauslösenden Anforderungsbedingungen im Alltag. Als weiterer Hinweis auf Seminarwirkungen ist die Angabe der bewussten Anwendung von Bewältigungsstrategien seit dem Seminar.

Also ich versuche, viel mehr diese Stressoren zu identifizieren, ich habe auch das Gefühl, dass ich sie besser erkenne und versuche auch, diese Bewältigungsstrategien bewusst anzuwenden. Und jetzt habe ich den Eindruck, dass mir das sehr, sehr gut gelungen ist und dass mir das Seminar da sehr stark weitergeholfen hat. (IP4, Nr. 357, Z. 429-432)

Eine Person gibt an, dass die Erfahrung von vergangenen, herausfordernden und belastenden Einsatzsituationen die Selbstsicherheit gegenüber neuen Einsätzen erhöht.

4.4.4 Sozial-kommunikative Kompetenzerweiterung

Des Weiteren hat das Seminar dabei unterstützt, sich den Mitmenschen zu öffnen und in Gesprächen empathischer zu sein. Eine Person erwähnt, sich selbst in einer neuen Position in der Gruppe erlebt zu haben.

In einem Interview wird angeführt, seit dem Seminar den Mitmenschen Grenzen setzen und auch „nein“ sagen zu können.

4.4.5 Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren

Zwei der befragten Mitarbeitenden des ÖRKs wird die Fahrt zum Einsatzort zur Vorbereitung genutzt, um mögliche Szenarien und Versorgungsmaßnahmen durchzugehen. Zwei der sechs ausgewerteten Interviews ergeben, dass sich die Rettungssanitäter*innen bei Ankunft des Einsatzortes einen Überblick über die Situation verschaffen, um strukturiert die nächsten Entscheidungen treffen und Maßnahmen setzen zu können.

4.5 Mentale Stressbewältigungsstrategien

Die Hauptkategorie „Mentale Stressbewältigungsstrategien“ ist Teil der Fragestellung (4), auf die im Kapitel 2.2.4.2 dieser Arbeit eingegangen wird. Insgesamt 61 Textstellen sind dieser Stressbewältigungsart untergeordnet. Sie setzt an der Ebene der Bewertungsprozesse an und zielt auf die Entwicklung förderlicher Gedanken und Einstellungen.

Die tabellarische Auflistung der Kategorien und Subkategorien gibt Aufschlüsse über die Verteilung der kodierten Segmente und Informationen darüber, welche Strategien während oder seit dem Seminar angewandt oder entwickelt wurden (s. Tabelle 9).

Tabelle 9

Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Mentale Stressbewältigungsstrategien“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)

Kategorien	KB	Kod.	IP
Selbstreflexion:	<i>ind.</i>	9	4
<ul style="list-style-type: none"> • durch Schreiben 	<i>ind.</i>	4	1
<ul style="list-style-type: none"> • eigene Handlungen reflektieren 	<i>ind.</i>	3	3
<ul style="list-style-type: none"> • Verarbeitung von belastenden Ereignissen 	<i>ind.</i>	2	1
Selbstreflexion – Seminar:	<i>ind.</i>	17	5
<ul style="list-style-type: none"> • Seminar zur Selbstreflexion genutzt 	<i>ind.</i>	8	4
<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitssolo: zur Selbstreflexion genutzt 	<i>ind.</i>	8	4
<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitssolo: eigene Stressoren reflektiert 	<i>ind.</i>	1	1
Einstellungsänderung:	<i>ded.</i>	3	3
<ul style="list-style-type: none"> • Akzeptanz entwickelt, dass im Leben nicht alles beeinflussbar ist (Realität akzeptieren) 	<i>ind.</i> <i>(ded.)</i>	1	1

Kategorien	KB	Kod.	IP
<ul style="list-style-type: none"> mit der Erfahrung Einsicht gewonnen, dass die Einsatzkoordination zu Beginn wichtig ist und die verletzten Personen warten müssen 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Einsicht, Distanz zum Geschehen zu wahren (innere Distanz wahren) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
Einstellungsänderung - <i>Seminar</i> :	<i>ded.</i>	3	2
<ul style="list-style-type: none"> Wichtigkeit um vertraute Menschen und Gespräche mit ihnen erkannt 	<i>ind.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> Achtsamkeitssolo: auf andere übertragener Perfektionismus wurde abgelegt (Perfektionismus kritisch überprüfen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
Einstellungsänderung – <i>Hinweis auf Wirkungen (Veränderungen)</i> :	<i>ded.</i>	8	3
<ul style="list-style-type: none"> besserer Umgang mit potenziellen Stressoren 	<i>ind.</i>	6	3
<ul style="list-style-type: none"> von extern wahrgenommener, besserer Umgang mit beruflichen Stressoren 	<i>ind.</i>	2	2
Eigene Leistungsgrenze akzeptieren:	<i>ded.</i>	8	3
<ul style="list-style-type: none"> in Bezug auf Einsatz 	<i>ind.</i>	5	3
<ul style="list-style-type: none"> generell 	<i>ded.</i>	3	1
Reflektierte Situationsbewertung:	<i>ded.</i>	5	3
<ul style="list-style-type: none"> in Bezug auf Einsatz 	<i>ind.</i>	4	2
<ul style="list-style-type: none"> von Betroffenheit zu Abgrenzung (innere Distanz wahren) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
Reflektierte Situationsbewertung - <i>Seminar</i> :	<i>ded.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> Labyrinth: Auch als Blinde findet man den Weg 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Achtsamkeitssolo: Familiensituation wird akzeptiert 	<i>ind.</i>	1	1
Innere Distanz wahren:	<i>ded.</i>	3	2
<ul style="list-style-type: none"> bewusste Abgrenzung 	<i>ded.</i>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> nicht zuständiger Verantwortungsbereich 	<i>ded.</i>	1	1

Kategorien	KB	Kod.	IP
Innere Distanz wahren – <i>Hinweis auf Wirkungen (Veränderungen)</i> :	<i>ded.</i>	1	1
• bessere Abgrenzung durch das Seminar	<i>ind.</i>	1	1
Selbstinstruktion:	<i>ded.</i>	2	2
• beruhigende Affirmation	<i>ind.</i>	1	1
• positiver Zuspruch	<i>ded.</i>	1	1
Sonstige mentale Stressbewältigungsstrategien:	<i>ind.</i>	0	0
• Schwierigkeiten als Herausforderung sehen	<i>ded.</i>	0	0
• Blick für das „Wesentliche“, „Wichtige“ bewahren	<i>ded.</i>	0	0
• sich des Positiven bewusstwerden und dafür Dankbarkeit empfinden	<i>ded.</i>	0	0
• loslassen und vergeben lernen	<i>ded.</i>	0	0
• falschen Stolz ablegen und „Demut“ lernen	<i>ded.</i>	0	0

4.5.1 Selbstreflexion

Die Selbstreflexion, die bei einer Person schriftlich erfolgte, diente der Hinterfragung der eigenen Handlungen oder der Verarbeitung belastender Ereignisse. Mehr als die Hälfte der Interviewpartner*innen gibt an, im Alltag, Beruf und Rotkreuzkontext zu reflektieren. Fünf von sechs haben das Seminar zur Selbstreflexion genutzt:

Also ich nehme mir eher selten Zeit, dass ich über mich nachdenke und das war dann schon ein sehr interessantes Gefühl eben da wirklich so intensiv auf sich selber zu achten. (IP4, Nr. 356, Z. 421-423)

Einige Seminarteilnehmende weisen darauf hin, dass sie während des Achtsamkeitssolos über unterschiedliche Dinge, wie zum Beispiel ihre Stressoren, nachgedacht, und sich selbst reflektiert haben:

Wo die einen im Wald gesessen sind, da konnte ich am meisten für mich mitnehmen. Weil ich in der ersten Zeit so alles für mich geordnet habe ...

und dann halt echt über Sachen nachgedacht habe, über was ich mich aufrege oder was mich stört. (IP1, Nr. 35, Z. 212-215)⁷

4.5.2 Einstellungsänderung

Die Subkategorie „Einstellungsänderung“ beschreibt einen Ergebniszustand, der durch andere Maßnahmen, wie beispielsweise durch Reflexion, Austausch mit anderen oder bewussten Perspektivenwechsel, erreicht wurde.

Mit der Zeit und Erfahrung beim Roten Kreuz haben die befragten Rettungssanitäter*innen stressreduzierende Einstellungen entwickelt:

Aber auch das, mit dem bin ich im Laufe des Sanitäter-Daseins einfach OK geworden. Dass es einfach der Lauf des Lebens ist und dass der an gewissen Punkten, für gewisse Menschen, einfach vorbei ist. (IP7, Nr. 190, Z. 210-212)

Während des Seminars wurden perfektionistische Ansprüche, die auf andere Personen übertragen worden waren, durch Änderung der Sichtweise abgelegt. Das Seminar machte bewusst, wie wichtig ein gutes soziales Netzwerk ist, in dem man sich mit vertrauten Menschen austauschen kann:

Das ist auch wichtig, dass du wen hast, mit dem du darüber reden kannst und dem du vertraust. Das ist das Wichtigste, ja. Das habe ich schon noch einmal rausgefunden, ja. (IP2, Nr. 108, Z. 380-382)

Nach dem Seminar erfolgten die meisten Einstellungsänderungen, die ausschließlich die persönlichen Stressoren betreffen. Die Interviewpartner*innen geben an, einen besseren Umgang mit stressigen Situationen im (Arbeits-)Alltag beobachtet zu haben:

Gerade auch in der Arbeit habe ich es oft ziemlich stressig und da ist viel Arbeit und da – also ich merke halt bei mir selber, dass ich einfach nicht mehr so gestresst bin. Auch wenn es stressig ist. Also ich bin da einfach viel entspannter und lasse den Stress gar nicht mehr so zu mir kommen. (IP9, Nr. 159, Z. 305-308)

Zwei Personen sind von ihren Arbeitskolleg*innen angesprochen worden, weil ihnen ein verändertes Verhalten gegenüber Belastungsfaktoren auffällt:

⁷ Aufgrund einer leichten Knieverletzung verbrachte diese Person das Achtsamkeitssolo am Balkon.

Weil über Sachen, über die ich mich sonst aufrege - also ihm ist aufgefallen, dass ich relativ - ich war einfach ruhig. Es hat mich echt nicht aufgeregt. (IP1, Nr. 32, Z. 202-203)

4.5.3 Eigene Leistungsgrenze akzeptieren

Die eigene Leistungsgrenze zu erkennen und zu akzeptieren, ist eine weitere mentale Bewältigungsstrategie, die von drei Interviewpartner*innen genannt wird. Die Erwähnungen beziehen sich einerseits auf konkrete Situationen während eines Rettungsdienstes:

Ich habe mich da eigentlich sehr gut gefühlt, weil ich mir gedacht habe: ‚Ja, mehr kann ich jetzt nicht mehr tun. Das ist jetzt zu steil für mich. Jetzt brauche ich wen.‘ (...) Und es war jetzt überhaupt nicht der Gedanke, dass ich jetzt versagt habe in dem Gespräch oder was, sondern es ist einfach über meine Kompetenz rausgegangen. (IP2, Nr. 81, Z. 192-196)

Andererseits wird diese Strategie allgemein als Glaubenssatz oder Lebenseinstellung beschrieben:

Dann, eben diese Einstellung, dass man das Leben nicht 100 %ig beeinflussen kann (...). Ich kann mein bestmögliches tun. Aber ich habe Grenzen und fertig. (IP7, Nr. 200, Z. 273-276)

4.5.4 Reflektierte Situationsbewertung

Die Bewältigungsstrategie „Reflektierte Situationsbewertung“ drückt das Überdenken einer stressauslösenden oder -verstärkenden Situationsbewertung aus, wodurch sich diese in eine positive Richtung verändert. Laut der Interviews kann dieser Prozess entweder während oder nach der Situation stattfinden.

Es gibt Hinweise darauf, dass die reflektierte Situationsbewertung verstärkt im Rotkreuz-Kontext und während oder nach einem Einsatz angewandt wird:

Und da haben wir uns schon gedacht: ‚Boah, so ein kleines Kind mit zwei, drei Jahren und das wird da jetzt versterben.‘ Also das ist schon tragisch. Aber in diesem Fall war es dann eigentlich nicht so belastend, weil wir uns gedacht haben: ‚Ja ok, sie hat zurückgeschrien. Das geht sicherlich gut aus.‘ (IP3, Nr. 224, Z. 93-97)

Während des Seminars wurden ebenfalls Situationen reflektiert und neu bewertet:

Ich habe jetzt eigentlich nicht unbedingt eine Lösung gesucht, weil es in diesem Fall eh schon verfahren ist. Dass ich eigentlich gesagt habe: ‚Es ist, wie es ist.‘ Da gibt es eh keinen Weg mehr hin. Das muss man akzeptieren. (IP3, Nr. 285, Z. 422-424)

4.5.5 Innere Distanz wahren

Zwei der befragten Personen wenden die Belastungsstrategie an, die innere Distanz zu wahren, um belastende Situationen nicht zu nahe an sich heran zu lassen. In einem Fall geschieht die Abgrenzung durch das Bewusstsein darüber, wo der eigene Verantwortungsbereich endet:

Ich habe mein bestmögliches gemacht. Wahrscheinlich sogar mehr. Für sie habe ich sehr viel gemacht und das andere liegt einfach nicht in meinem Rahmen. (IP7, Nr. 176, Z. 126-128)

Eine Person vermutet, dass ihr die Abgrenzung zu belastenden Situationen seit dem Seminar leichter fällt:

Ich habe seit dem Seminar nicht mehr so eine Situation gehabt, aber ich glaube, wenn ich nachher so eine Situation hätte, glaube ich, wäre ich schon anders und könnte mich auch mehr abgrenzen nach der Situation. (IP9, Nr. 158, Z. 297-300)

4.5.6 Selbstinstruktion

Zwei Interviewpartner*innen geben an, während einer Belastungssituation, in diesem Fall eines Einsatzes, mit sich selbst zu sprechen und mit positiven Worten ihren Stresszustand zu reduzieren:

Bei mir hilft generell so, wenn ich einfach viel mit mir selber innerlich spreche. Also jetzt nicht laut, aber ich sage mir dann schon: ‚Nein, das braucht dich jetzt nicht stressen, weil du kannst das eh. Und du tust eh alles, was du gelernt hast.‘ (IP9, Nr. 148, Z. 216-219)

4.6 Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien

Die Hauptkategorie „Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien“ setzt an den Stressreaktionen an und ist Gegenstand der Fragestellung (4) dieser Arbeit. Im Kapitel 2.2.4.3 wurde bereits auf diese Art der Stressbewältigung eingegangen, deren Ziel physische sowie psychische Entspannung und Ressourcenstärkung ist. Während der Datenauswertung wurden 95 Kodiereinheiten dieser

Hauptkategorie zugeordnet. Die anschließende Tabelle 10 stellt die Gliederung in die untergeordneten Kategorien und Subkategorien dar und gibt Auskunft darüber, welche Strategien im Seminar Anwendung gefunden haben oder sich verändert haben.

Tabelle 10

Kategorien und Subkategorien der Hauptkategorie „Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien“ mit Art der Kategorienbildung (KB) - deduktiv (ded.) und/oder induktiv (ind.), Anzahl der kodierten Textstellen (Kod.) und der Interviews, aus denen die Textstellen stammen (IP)

Kategorien	KB	Kod.	IP
Anlassbezogene entlastende Gespräche führen:	<i>ded.</i>	22	5
• Gespräche mit RK-Kolleg*innen	<i>ded.</i>	9	5
• Gespräche mit vertrauten Personen	<i>ded.</i>	7	4
• SvE-Gespräch	<i>ind.</i>	3	2
• Psychotherapie	<i>ind.</i>	3	1
Soziales Netzwerk pflegen:	<i>ded.</i>	9	4
• Familie	<i>ind.</i>	5	3
• gutes Team beim Roten Kreuz mit vorhandenem Vertrauen	<i>ind.</i>	2	1
• generelle Gespräche mit Partner*in und RK-Kolleg*innen	<i>ind.</i>	1	1
• RK-Kolleg*innen als Freund*innen	<i>ind.</i>	1	1
Soziales Netzwerk pflegen - <i>Seminar</i> :	<i>ded.</i>	7	3
• Seminar war guter Abschluss für die Gruppe	<i>ind.</i>	3	1
• bewusste Wahrnehmung des eigenen sozialen Netzes	<i>ind.</i>	2	1
• gemeinsame Zeit mit RK-Kolleg*innen	<i>ind.</i>	1	1
• Übungen zum Austausch mit „Buddy“ und zum Thema „Vertrauen“	<i>ind.</i>	1	1

Kategorien	KB	Kod.	IP
Soziales Netzwerk pflegen – <i>Hinweis auf Wirkungen (Veränderung):</i>	<i>ded.</i>	5	4
<ul style="list-style-type: none"> • „Buddy“-Treffen: weitere Treffen geplant 	<i>ind.</i>	5	4
Hobbys:	<i>ded.</i>	17	5
<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Bewegung • Musik hören • fernsehen • Motorrad fahren • Haustier • handarbeiten • lesen • Bienen 	<i>ded.</i>	7	4
	<i>ind.</i>	3	2
	<i>ind.</i>	2	2
	<i>ind.</i>	1	1
Zufriedenheitserlebnisse/Genusstraining:	<i>ded.</i>	8	5
<ul style="list-style-type: none"> • Natur • Ruhe als Ausgleich • Auszeiten nehmen • auf der Couch entspannen • nach dem Dienst zu Fuß nach Hause gehen 	<i>ded.</i>	3	3
	<i>ded.</i>	2	1
	<i>ded.</i>	1	1
	<i>ind.</i>	1	1
	<i>ind.</i>	1	1
Zufriedenheitserlebnisse/Genusstraining - <i>Seminar:</i>	<i>ded.</i>	5	3
<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitssolo: Vorsatz gefasst, sich mehr Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen (sich selbst etwas Gutes tun) • Achtsamkeitssolo: gut zum Entspannen und Abschalten (Ruhe) • Erkenntnis: Es ist wichtig, das zu tun, was einem gut tut (sich selbst etwas Gutes tun) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	3	2
	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
Ritual:	<i>ind.</i>	7	4
<ul style="list-style-type: none"> • duschen nach dem Dienst 	<i>ind.</i>	3	2

Kategorien	KB	Kod.	IP
<ul style="list-style-type: none"> Uniform ablegen 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Schlüssel weglegen und dadurch mit Dienst abschließen 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> auspacken, duschen, was essen 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Uniform ausziehen, duschen und dabei Gedanken und den Dienst von sich abwaschen 	<i>ind.</i>	1	1
Akutfallstrategien "Methoden der Kurzfristigen Erleichterung":	<i>ded.</i>	5	3
<ul style="list-style-type: none"> Situation kurz ausblenden, herunterkommen und Gedanken sortieren 	<i>ind.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> vor der Situation durchatmen (bewusst ausatmen) 	<i>ind.</i> (<i>ded.</i>)	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Gedankenstopp 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Füße abstreifen, an der Tür klopfen und "hallo" sagen 	<i>ind.</i>	1	1
Akutfallstrategien "Methoden der Kurzfristigen Erleichterung" – Hinweis auf Wirkungen (Veränderung):	<i>ded.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Wechsel in die Beobachterperspektive zur Überblicksgewinnung 	<i>ind.</i>	1	1
Aufmerksamkeitslenkung - Seminar:	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> Achtsamkeitssolo: auf sich selbst und Umgebung 	<i>ind.</i>	1	1
Aufmerksamkeitslenkung – Hinweise auf Wirkungen (Veränderungen):	<i>ind.</i>	4	2
<ul style="list-style-type: none"> auf tiefe Atmung zur Stresslinderung 	<i>ind.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> auf das Seminar zur Stresslinderung 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> auf Naturfotos vom Seminar zur Stresslinderung 	<i>ind.</i>	1	1
Ablenkung:	<i>ded.</i>	4	2
<ul style="list-style-type: none"> durch Verlassen der Situation 	<i>ind.</i>	2	1
<ul style="list-style-type: none"> herunterspielen, nicht ernst zu nehmende Gespräche und Alkoholkonsum 	<i>ind.</i>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> durch Bewegung und Natur 	<i>ind.</i>	1	1

Kategorien	KB	Kod.	IP
Sonstige palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien:	<i>ind.</i>	0	0
• Einnahme von Psychopharmaka	<i>ded.</i>	0	0
• Emotionsregulation	<i>ded.</i>	0	0
• Entspannungstechniken	<i>ded.</i>	0	0
• regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen	<i>ded.</i>	0	0
• gesunde, abwechslungsreiche Ernährung	<i>ded.</i>	0	0
• lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen	<i>ded.</i>	0	0
• ausreichender Schlaf	<i>ded.</i>	0	0

4.6.1 Anlassbezogene entlastende Gespräche führen

Mit Abstand die meist genannte palliativ-regenerative Stressbewältigung ist, entlastende Gespräche nach besonders belastenden Ereignissen zu führen. Die Interviewpartner*innen reden mit Gleichgesinnten, also mit ihren Kolleg*innen des Rettungsdienstes:

Nein da habe ich schon Personen beim Roten Kreuz, wo ich weiß, dass ich mich mit ihnen unterhalten kann und dann redet man ein bisschen darüber. (IP2, Nr. 86, Z. 248-249)

Der Austausch findet ebenfalls mit vertrauten Personen, wie Familienmitgliedern, Freund*innen und der/dem Partner*in statt:

Ich rede sehr viel mit meiner Freundin. Da kann ich bisher gut mit ihr darüber reden, das reflektieren ... aber auch mit anderen Freunden. (IP7, Nr. 205, Z. 288-289)

Strukturierte Gespräche mit „SvE-Peers“⁸ oder Psychotherapeut*innen werden zusätzlich in Anspruch genommen, wenn eine bestimmte Situation stärker oder länger belastet.

⁸ s. Fußnote 1, S. 31

4.6.2 Soziales Netzwerk pflegen

Zur Kategorie „Soziales Netzwerk pflegen“ zählen generelle gemeinsame Gespräche sowie Tätigkeiten mit wichtigen Mitmenschen und Aussagen, die das eigene soziale Umfeld beschreiben. Auch hier werden einerseits die Kolleg*innen vom Roten Kreuz erwähnt, die Teil des vertrauten Freundeskreises sind und andererseits Familie und Freunde, die als Quelle der Kraft und Unterstützung bezeichnet werden:

Selbst Psychohygiene betreibe ich eigentlich hauptsächlich zu Hause mit der Familie im Gespräch mit meiner Frau und auch mit Freunden, (...) das ist für mich das, wo ich dann abschalten kann und dann wieder Kraft tanken kann. (IP4, Nr. 342, Z. 280-285)

Das Seminar wird als gute gemeinsame Zeit mit den RK-Kolleg*innen empfunden und gab gute Möglichkeiten zum Austauschen. Mehr als die Hälfte der Seminarteilnehmenden wollen das „Buddy“-Treffen⁹, das sie innerhalb ihrer Kleingruppe selbstständig organisiert haben, wiederholen und somit die Kontakte pflegen.

4.6.3 Hobbys

Die eigenen Hobbys, die als Ausgleich und zum Auftanken verfolgt werden, sind individuell ausgeprägt und reichen vom Musikhören, Motorradfahren, über das Handarbeiten und Lesen, zum Fernsehen, Haustierstreicheln und Kultivieren der Bienen. Sport und Bewegung, meist an der frischen Luft, wird von fünf der sechs befragten Rettungssanitäter*innen als Bewältigungsstrategie genannt:

Ja der Sport ist sehr wichtig für mich. Das ist was, was mir total hilft (...). (IP2, Nr. 75, Z. 152)

4.6.4 Zufriedenheitserlebnisse/Genusstraining

Neben der Pflege der sozialen Kontakte sind den Interviewpartner*innen Auszeiten in der Natur oder zu Hause zur Erholung wichtig.

Das Achtsamkeitssolo während des Seminars wurde als Entspannung empfunden und diente zwei Personen als Ansporn, den Vorsatz zu fassen, sich mehr Zeit für sich zu nehmen:

⁹ s. Fußnote 4, S. 35

Und habe mir dann auch gedacht, dass es bestimmt gut ist, wenn ich mir in Zukunft mehr Zeit für mich selber nehme, um eben wirklich zur Ruhe zu kommen (...). (IP4, Nr. 348, 349, Z. 342-344)

Das Seminar verdeutlichte einer Person, dass es wichtig ist, sich selbst Gutes zu tun.

4.6.5 Ritual

Die Interviewpartner*innen haben im Laufe ihrer Zeit beim Roten Kreuz Rituale entwickelt, die sie nach dem Rettungsdienst vollziehen. Dabei spielt bei vielen das Uniformablegen und das Duschen eine besondere Rolle. Manche schließen dabei gedanklich mit dem Dienst ab:

(...) dann hilft mir persönlich auch sehr stark dann dieses Ritual: Ich ziehe die Uniform aus, gehe unter die Dusche und wasche sozusagen diese belastenden Gedanken, diesen ganzen Einsatz und den ganzen Dienst nochmal von mir ab und bin danach wieder unter Anführungszeichen „sauber und fit“. (IP4, Nr. 341, Z. 273-276)

4.6.6 Akutfallstrategien "Methoden der kurzfristigen Erleichterung"

Diese Akutfallstrategien wenden die befragten Personen während eines Einsatzes an, um sich zu sammeln oder kurzzeitig Abstand zum Geschehen zu gewinnen. Die Methoden reichen vom bewussten Durchatmen, Gedankenstopp, über das FüÙeabstreifen, zum kurzen Ausblenden der Situation und Sortieren der Gedanken.

Eine Person gibt an, seit dem Seminar bewusster in komplexen Stresssituationen in die Beobachterperspektive zu wechseln, um einen Überblick zu bekommen.

4.6.7 Aufmerksamkeitslenkung

In zwei Interviews finden sich Hinweise auf die Anwendung der bewussten Aufmerksamkeitslenkung. Alle Nennungen stehen mit dem Seminar in Verbindung. Eine Person hat das Achtsamkeitssolo dafür genutzt, sich und ihre Umgebung mit all ihren Sinnen genau wahrzunehmen:

Es war aber dann gar nicht so unangenehm, weil wie ich da dann mal gessen bin, habe ich mir gedacht: ‚Ja, jetzt. Was nehme ich jetzt eigentlich wahr? Bei mir selber: Wie ist meine Atmung?‘ ... Schwerer geatmet, weil ich

nicht gerne am Berg gehe und dann halt einmal, was passiert rund um mich herum. Also was höre ich, was rieche ich. (IP3, Nr. 279, Z. 385-389)

Die Stressbewältigungsstrategie „Aufmerksamkeitslenkung“ wird von den Interviewpartner*innen seit dem Seminar zur Stresslinderung genutzt. Es wird auf eine tiefe Atmung geachtet oder Erinnerungen an das Seminar werden ins Bewusstsein gerufen:

Ich habe mir auch da den Lebensweg, den wir da im Wald machen haben können, den habe ich mir dann auch fotografiert und ausgedruckt und den habe ich mir an ein paar Orte hingelegt, wo ich mir denke, da komme ich oft mit Stress in Verbindung. Und wenn ich den dann anschau, denke ich mir – also das beruhigt mich dann eigentlich auch wieder ziemlich. (IP9, Nr. 154, Z. 279-283)

4.6.8 Ablenkung

Sich von einer Belastungssituation abzulenken, hilft kurzfristig beim Umgang mit Stress. Die Ablenkung geschieht bei den befragten Personen durch oberflächliche Gespräche, Bewegung und Natur oder Verlassen dieser Situation.

5 Diskussion

Das Diskussionskapitel startet mit der Ergebnisinterpretation und Beantwortung der Forschungsfragen und geht auf alle Bestandteile des Stressbewältigungsmodells ein (s. Kap. 5.1). Danach werden limitierende Faktoren in der vorliegenden Forschung angeführt (s. Kap. 5.2). Welche Bedeutung die Ergebnisse auf das Interventionskonzept haben, wird im abschließenden Kapitel 5.3 erläutert.

5.1 Ergebnisinterpretation und Beantwortung der Forschungsfragen

Wie wirkt sich ein handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® auf die instrumentellen, mentalen und palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien aus?

Zusammenfassend lässt sich die forschungsleitende Hauptfrage folgendermaßen beantworten: Das Seminar sprach alle drei Bewältigungsmodalitäten an und zeigte auch sechs Wochen nach dem Seminar Wirkung (s. Tabelle 11). Es gibt deutliche Unterschiede, in welchem Ausmaß die diversen Stressbewältigungsarten während des Seminars von den Teilnehmer*innen angewandt wurden.

Die instrumentelle Stressbewältigungsform wurde während der Intervention mit Abstand am meisten angeregt, was einen positiven Einfluss auf die zahlreichen Nennungen der Stressoren vermuten lässt. Grund dafür könnten die theoretischen Einheiten zur Psychoedukation und die bewusste Auseinandersetzung mit Stressoren, Stressverstärkern und -reaktionen sein. Gleichzeitig zeigt diese Umgangsform mit Stress die geringsten langfristigen Wirkungen. Eventuell steht dies in Verbindung mit den urlaubsintensiven und dadurch stressreduzierten Zeitpunkten des Seminars (Mitte Juli) und der Interviews (Ende August): Die Probanden gaben größtenteils an, in diesem Zeitraum wenigen Stresssituationen ausgesetzt gewesen zu sein, weshalb instrumentelle Bewältigungsstrategien selten genutzt werden mussten.

Während des Seminars wurden ebenfalls mentale Stressbewältigungskompetenzen genutzt. Diese Art des Stressmanagements zeigte sechs Wochen nach der Intervention die höchste Wirksamkeit. Es wird angenommen, dass nachwirkende

Reflexionsprozesse, die während des Seminars angestoßen wurden, dafür verantwortlich sind.

Tabelle 11

Verteilung der Kategorien und Kodierungen gesamt, mit Seminarnennung und mit Hinweis auf Wirkung nach Hauptkategorien (1-St, 2-Be, 3-Sr, 1-Sb, 2-Sb, 3-Sb)

		1-St	2-Be	3-Sr	1-Sb	2-Sb	3-Sb	Summe
Kategorien	total	3	2	3	5	6	8	27
gesamt	in %	11,1%	7,4%	11,1%	18,5%	22,2%	29,6%	100%
Kodierungen	total	66	21	42	57	61	95	342
gesamt	in %	19,3%	6,1%	12,3%	16,7%	17,8%	27,8%	100%
Kategorien mit Seminarnennung	total	1	0	0	4	3	3	11
	in %	33,3%	0,0%	0,0%	80,0%	50,0%	37,5%	40,7%
Kodierungen mit Seminar- nennung	total	4	0	0	31	22	13	70
	in %	6,1%	0,0%	0,0%	54,4%	36,1%	13,7%	20,5%
Kategorien mit Hinweis auf Wirkungen	total	0	0	0	2	2	3	7
	in %	0,0%	0,0%	0,0%	40,0%	33,3%	37,5%	25,9%
Kodierungen mit Hinweis auf Wirkungen	total	0	0	0	3	9	10	22
	in %	0,0%	0,0%	0,0%	5,3%	14,8%	10,5%	6,4%

Anmerkung. 1-St = Stressoren. 2-Be = Bewertungen/Einstellungen. 3-Sr = Stressreaktionen. 1-Sb = Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien. 2-Sb = Mentale Stressbewältigungsstrategien. 3-Sb = Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien.

Die am meisten angewandten Stressbewältigungsstrategien sind auf der palliativ-regenerativen Ebene zu finden. Hier sind die Seminarteilnehmenden am

stärksten aufgestellt. Trotz der zahlreichen Outdoor-Einheiten wurde diese Bewältigungsart während des Seminars am seltensten aktiviert, was darauf schließen lässt, dass die Aufgabenstellungen/Reflexionsprozesse im Vordergrund standen und aus diesem Grund Entspannung in der Natur schwerer möglich war. Die nachstehenden Kapitel 5.1.1, 5.1.2 und 5.1.3 gehen näher auf die einzelnen Ebenen des Stressgeschehens und der Stressbewältigungsstrategien ein, ohne einen Gesamteindruck über die Daten liefern zu wollen. Die vollständige Ergebnisdarstellung mit Kategoriensystem ist im Kapitel 4 zu finden. Im Folgenden sollen relevante Aspekte erläutert und interpretiert werden.

5.1.1 Stressoren, instrumentelle Stressbewältigung und Seminar

Welche Anforderungsbedingungen lösen bei Mitarbeitenden des ÖRKs Stress aus? Welche instrumentellen Stressbewältigungsstrategien nutzen sie? Wie wirkt sich ein Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® auf diese Bewältigungskompetenz aus?

Die Fragestellungen (1), (4) und (5) setzen an den Stressoren und ihrer Bewältigung der Interviewpartner*innen an. Die Ergebnisse unterstreichen die vielfältigen und speziellen Belastungsfaktoren im Arbeitsumfeld der Rettungssanitäter*innen (s. Kap. 4.1). Bengel und Heinrichs unterteilen die Stressfaktoren im Rettungsdienst in unterschiedliche Anforderungsbereiche: Aufgaben-, Rollen- und Interaktions- sowie Organisationsstruktur (2004, S. 26ff.). Sie decken damit den Großteil der rotkreuz-bezogenen Stressoren ab. In den Interviews genannte Stressoren, wie beispielsweise „spezifische Einsatzarten“, „qualitative/quantitative Überforderung“, „keine Hilfestellung leisten können“ oder „mangelnde Informationen“, fallen in mindestens eines der vier Kriterien, die der Stressforscher Mason (1968) für Stresssituationen definiert und die auch für Einsatzsituationen zutreffen (Bengel & Heinrichs, 2004, S. 28): Unkontrollierbarkeit, Unvorhersagbarkeit, Mehrdeutigkeit, Antizipation negativer Konsequenzen.

Situationen mit genannten Merkmalen sind während eines Rettungsdienstes nicht vermeidbar und liegen oft außerhalb des eigenen Einflussbereiches (Bengel & Heinrichs, 2004, S. 27f.). Aus diesem Grund nimmt die instrumentelle Bewältigungskompetenz eine bedeutende Rolle ein (s. Kap. 2.2.4.1). Darunter zählt

die soziale Unterstützung zu den wichtigsten Bewältigungsstrategien für das Rettungspersonal (Bengel & Heinrichs, 2004, S. 39; Karutz & Lasogga, 2011a, S. 144f.), was sich in den Ergebnissen in Form des kollegialen Austauschs und der Suche/Annahme von Unterstützung widerspiegelt (s. Kap. 4.4).

Diese sozialen Ressourcen konnten im Seminar gestärkt werden: Einerseits wurde das von den Trainer*innen aufgetragene „Buddy“-Treffen positiv und zahlreich erwähnt, was auch darauf zurückzuführen ist, dass sich die Teilnehmenden ohne konkrete Anweisung der Seminarleitung kurz vor den Interviews mit ihren „Buddys“ verabredet hatten. Andererseits zeichnen sich die Austauschsequenzen während des Seminars in Form von Dyaden, Triaden oder mit der gesamten Gruppe in den vielen Nennungen der sozialen Unterstützung und in der Erweiterung sozial-kommunikativer Fähigkeiten ab. Die gesteigerte Fachkompetenz der Teilnehmenden durch die Theorieinputs während des Seminars und die daraus resultierenden Veränderungen im Umgang mit Stressoren und Bewältigungsstrategien verdeutlichen die Wirksamkeit des Seminars auf die instrumentellen Stressbewältigungsstrategien. In weiterer Folge kann die erweiterte fachliche Kompetenzerweiterung zu einer Abnahme qualitativer Überforderung führen und die soziale Unterstützung sowie sozial-kommunikative Kompetenzerweiterung Stressoren sozialer Art entgegenwirken.

5.1.2 Bewertungen/Einstellungen, mentale Stressbewältigung und Seminar

Wie bewerten Mitarbeitende des ÖRKs stressauslösende Anforderungsbedingungen? Welche mentalen Stressbewältigungsstrategien nutzen sie? Wie wirkt sich ein Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® auf diese Bewältigungskompetenz aus?

Diese festgelegten Forschungsfragen (2), (4) und (5) beziehen sich auf die stressfördernden Bewertungen/Einstellungen und die daran ansetzende Bewältigungsmodalität der interviewten Personen. Der Aspekt der erhöhten Betroffenheit seitens der Rettungssanitäter*innen gegenüber Angehörigen oder verletzten Personen ist ein dominierender Stressverstärker (s. Kap. 4.2), der speziell bei einer länger andauernden Betreuung auftritt (Karutz & Lasogga, 2011a, S. 140f.).

Unter den genannten mentalen Stressbewältigungsstrategien (s. Kap. 4.5) nimmt die Selbstreflexion einen zentralen Stellenwert ein, die weitere Strategien wie die „Einstellungsänderung“ und „Reflektierte Situationsbewertung“ unterstützt. Sich selbst zu reflektieren, kann wertvolle Erkenntnisse liefern, treibt die persönliche Entwicklung an und wird in der Resilienzforschung¹⁰ als eine der sechs Schlüsselkompetenzen („Resilienzfaktoren“) zur erfolgreichen Bewältigung von Stresssituationen gesehen (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020, S. 20ff.).

Ein fester Bestandteil des IOA®-Konzepts ist die Schaffung von Reflexionsräumen (s. Kap. 2.3.2), was die hohe Anzahl an Kodierungen mit Seminarbezug begründet. Bei den erwähnten mentalen Bewältigungsstrategien mit Seminarbezug ist die Verbindung zu einer konkreten Methode auffallend. Vor allem die Methode „Achtsamkeitssolo“, in der die Teilnehmenden aufgefordert wurden, in die Natur zu gehen und sich selbst sowie ihre Umgebung wahrzunehmen, regte zum Reflektieren an. Die Strategie „Innere Distanz wahren“ wurde nur von zwei Interviewpartner*innen genannt. Laut Datenauswertung leistete das Seminar zu dieser Strategie keinen Beitrag. Die Förderung dieser Kompetenz könnte die erhöhte Betroffenheit der Rettungssanitäter*innen reduzieren, was die Frage aufwirft, welche Seminarmethoden dazu beitragen könnten.

5.1.3 Stressreaktionen, palliativ-regenerative Stressbewältigung und Seminar

Wie erleben Mitarbeitende des ÖRKs belastende Ereignisse auf körperlicher, verhaltensbezogener und kognitiv-emotionaler Ebene? Welche palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien nutzen sie? Wie wirkt sich ein Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® auf diese Bewältigungskompetenz aus?

Die Fragestellungen (3), (4) und (5) betreffen die Stressreaktionen und das entgegenwirkenden palliativ-regenerative Stressmanagement. Auffallend ist die hohe Gewichtung der kognitiv-emotionalen Stressreaktionen nach Belastungssituationen, die sich vor allem in Form von unangenehmen Bildern/Gedanken zur

¹⁰ „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“ (Welter-Enderlin & Hildenbrand, 2006, S. 13)

Stresssituation äußern, im Gegensatz zu den Stressreaktionen auf den anderen Ebenen (s. Kap. 4.3). Während der stressauslösenden Anforderungsbedingung empfinden drei von sechs Interviewpartner*innen Gefühle der Hilflosigkeit, die in Verbindung mit den Stressoren „qualitative/quantitative Überforderung“ zu vermuten sind. Es wurden keine verhaltensbezogenen Stressreaktionen in der Situation genannt. Dies könnte einerseits auf eine gute fachliche Ausbildung und Übung von Notfallversorgungsmaßnahmen der Rettungssanitäter*innen zurückzuführen. Andererseits könnte dies am angedeuteten „Tunnelblick“ während der Einsatzsituation liegen.

Rituale sind unter dem Rettungspersonal weit verbreitet und werden unterstützend eingesetzt, um den Rettungsdienst erfolgreich abschließen zu können (Karutz & Lasogga, 2011b, S. 173). Besonders häufig angewandte palliativ-regenerative Strategien sind anlassbezogene Gespräche im privaten, kollegialen und professionellen (Psychotherapie) Rahmen. Gespräche mit RK-Kolleg*innen in Form von Einsatznachbesprechungen finden statt, jedoch laut Interviews oft zu kurz, weil die Zeit fehlt. „Peer“-Gespräche¹¹ dienen ebenfalls der Verarbeitung der belastenden Einsatzsituation und dem Erfahrungsaustausch unter gleichgesinnten Kolleg*innen (Lasogga, 2011, S. 199ff.).

Die Pflege des sozialen Netzwerks, worunter die Familie und RK-Kolleg*innen zählen, ist fester Bestandteil der Psychohygiene. In Bezug auf die palliativ-regenerative Bewältigungskompetenz aktivierte das Seminar vor allem die Pflege der sozialen RK-Kontakte (s. Kap. 4.6). Es wurde als wertvolle gemeinsame Zeit und guter Abschluss für die Ausbildungsgruppe gesehen. Das „Buddy“-Treffen¹² nach dem Seminar sorgte für die Planung weiterer Verabredungen, wodurch das Seminar langfristige Wirkung zeigt. Das Achtsamkeitssolo löste Zufriedenheitserlebnisse bei drei von sechs der befragten Teilnehmenden aus. Während dieser Methode stand eher die kognitive Selbstreflexion im Vordergrund (s. Kap. 5.1.2). Die Aufmerksamkeitslenkung auf das Seminar und die soeben genannte Methode sowie der Blick auf Naturfotos, die während des Seminars gemacht wurden, führen auch im Nachgang zu Stresslinderung in anfordernden Situationen (Bengel & Riedl, 2004, S. 92).

¹¹ s. Fußnote 1, S. 31

¹² s. Fußnote 4, S. 35

5.2 Limitationen im gewählten Studiendesign

Welche Bedeutung haben die Ergebnisse auf das gewählte Studiendesign? In den folgenden Kapiteln soll auf limitierende Faktoren der Forschung hingewiesen werden. Als Erstes sollen die Rahmenbedingungen des Seminars näher betrachtet werden (s. Kap. 5.2.1) gefolgt von den Phänomenen des „Trainer*innen- und Interviewer*inneneffekts“ (s. Kap. 5.2.2). An dritter Stelle werden Merkmale der ausgewählten Stichprobe angeführt (s. Kap. 5.2.3). Im Kapitel 5.2.4 wird Kaluzas Stressbewältigungsmodell auf seine Passung für die Datenauswertung diskutiert.

5.2.1 Rahmenbedingungen des Seminars

In Betrachtung der Rahmenbedingungen des Seminars lassen sich vier Aspekte feststellen. Erstens fand das Seminar im Sommer statt, der aufgrund der Urlaubszeit und der langen, warmen Tage von vielen Personen tendenziell entspannter erlebt wird als die restlichen Jahreszeiten. Dies kann sich auf die ein oder andere Verteilung der Kategorien und Nennungen ausgewirkt haben. Zweitens begleiteten Covid-19-Maßnahmen die Seminare Durchführung, die sich eventuell auf das Erleben der Aufgabenstellungen und persönliche Wahrnehmungen auswirkten (s. Kap. 3.3.1). Drittens ereignete sich das Seminar nach Abschluss der SvE-Ausbildung, welche die Seminargruppe gemeinsam absolvierte. Obwohl nicht die gesamte Ausbildungsgruppe am Seminar teilnahm, empfanden die Personen das Seminar als gelungenen Abschluss, was Einfluss auf die starke Gewichtung der genannten sozialen Ressourcen haben könnte. Viertens kannten einige der Seminarteilnehmenden das Seminarhotel und seine Umgebung. Die Anfahrtszeit der Personen betrug zwischen fünfzehn und 90 Minuten. Diejenigen, die den Ort schon kannten oder eine kürzere Anreise hatten, erlebten den Seminarprozess möglicherweise anders. Ob die Nähe zum eigentlichen Wohn- bzw. Arbeitsort eher dazu beitrug, dass sich die Teilnehmer*innen besser auf das Seminar einlassen konnten, da die Umgebung bekannt war, oder dieser Umstand eher belastend wirkte, muss an dieser Stelle offen bleiben.

5.2.2 Trainer*innen- und Interviewer*inneneffekt

Elisa Jank und Harald Madlmayr nahmen innerhalb der Studie unterschiedliche Funktionen ein (s. Kap. 3.2). Madlmayr arbeitet teilweise mit den Probanden zusammen, begleitete sie vor dem untersuchten Seminar durch die SvE-Ausbildung¹³ als Ansprechpartner und Vortragender, war vor dem besagten Natur- und Selbsterfahrungsseminar in organisatorischen und administrativen Belangen mit den Teilnehmenden in Kontakt und leitete die quantitative Forschung und gemeinsam mit Jank das Seminar im Trainer*innenteam. Jank führte sechs Wochen nach dem Seminar die persönlichen und virtuellen Interviews durch.

Diese verschiedenen, eingenommenen Funktionen durch dieselben Personen über einen längeren Zeitraum und die daraus entstandene Beziehung zwischen Forschungsteam und Probanden beeinflussen möglicherweise die Antworten der befragten Personen in Form von sogenannten „Interviewereffekten“ (vgl. Glantz & Michael, 2014; Stocké, 2014). Die soziale Erwünschtheit stellt die wichtigste Form inhaltsbezogener Antwortverzerrungen dar: Unter Berücksichtigung gesellschaftlicher Normen, Motive und Erwartungen passen die interviewten Personen ihre Antworten an und weichen vom wahren Inhaltskern ab. Ziel ist die Erlangung sozialer Anerkennung (Esser, 1991, S. 62ff.).

In den geführten Gesprächen kam es an einigen Stellen zu wertschätzenden Äußerungen, die das Seminar betrafen, ohne danach gefragt zu haben. Es stellt sich die Frage, ob es zu einem solchen durchwegs positiven Feedback gekommen wäre, wenn es keinen Zusammenhang zwischen Interviewerin, dem Seminar und den befragten Personen gegeben hätte. Die Frage lässt sich auf die restlichen Antworten ummünzen: Es besteht die Möglichkeit, dass die Probanden einer unbekannten, unvoreingenommenen Person anders, tiefergehend oder oberflächlicher auf die persönlichen Fragestellungen zu ihren erlebten belastenden Ereignissen und ihrem Umgang mit diesen geantwortet hätten.

¹³ s. Fußnote 1, S. 31

5.2.3 Stichprobe

Aus den neun geführten Interviews wertete Jank sechs aus, was einen limitierenden Faktor kennzeichnet: Auch wenn die sechs Interviews nach ihrer Diversität ausgewählt wurden, könnte die Analyse der restlichen drei Gespräche zu einer noch breiteren Ergebnisvielfalt führen.

Tabelle 12

*Verteilung der Kodierungen je Interviewpartner*innen (IP) nach Hauptkategorien (1-St, 2-Be, 3-Sr, 1-Sb, 2-Sb, 3-Sb)*

		1-St	2-Be	3-Sr	1-Sb	2-Sb	3-Sb	Summe
IP1	total	8	1	1	12	15	11	48
	in %	16,7%	2,1%	2,1%	25,0%	31,3%	22,9%	100,0%
IP2	total	13	3	6	8	4	18	52
	in %	25,0%	5,8%	11,5%	15,4%	7,7%	34,6%	100,0%
IP3	total	16	5	6	8	19	23	77
	in %	20,8%	6,5%	7,8%	10,4%	24,7%	29,9%	100,0%
IP4	total	12	3	8	18	4	19	64
	in %	18,8%	4,7%	12,5%	28,1%	6,3%	29,7%	100,0%
IP7	total	3	6	11	7	12	11	50
	in %	6,0%	12,0%	22,0%	14,0%	24,0%	22,0%	100,0%
IP9	total	14	3	10	4	7	13	51
	in %	27,5%	5,9%	19,6%	7,8%	13,7%	25,5%	100,0%

Anmerkung. 1-St = Stressoren. 2-Be = Bewertungen/Einstellungen. 3-Sr = Stressreaktionen. 1-Sb = Instrumentelle Stressbewältigungsstrategien. 2-Sb = Mentale Stressbewältigungsstrategien. 3-Sb = Palliativ-regenerative Stressbewältigungsstrategien.

Die Verteilung der Kodierungen je Interviewpartner*in zeigen, dass die befragten Rettungssanitäter*innen eine breite Palette an Bewältigungsstrategien kennen und anwenden, wobei eine oder zwei Bewältigungskompetenzen stärker ausgeprägt sind (s. Tabelle 12). Bei näherer Betrachtung der Gewichtung zwischen den

stressbezogenen Textstellen¹⁴ und Textstellen, die das Bewältigungsmanagement betreffen¹⁵, lässt sich feststellen, dass zweitens bei allen Interviews mit über 50 % überwiegen - in vier von sechs Gesprächen sogar mit über 65 %.

Studien weisen darauf hin, dass Personen im (psychosozialen) Notfallwesen trotz regelmäßiger Berührung mit belastenden (Extrem-)Situationen eine überdurchschnittlich hohe Widerstandskraft gegenüber Stressoren (Resilienz) besitzen, weniger Symptome von Angststörungen und eine höhere psychische Lebensqualität als eine Normstichprobe zeigen (vgl. Gayton & Lovell, 2012; Greinacher et al., 2019). Besonders resiliente Menschen sind in einem guten und stabilen sozialen Netz eingebettet, das in der Literatur häufig als wichtigster, protektiver Faktor bezeichnet wird (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2018, S. S. 63; Gasch, 2011, S. 51f.). Die Ergebnisse der vorliegenden Studie (s. Kap. 3.2) können diese Aussagen bestätigen. Die quantitative Forschung (vgl. Madlmayr, 2021) ergibt hohe Werte in den Konstrukten „Resilienz“ (CD-RISC-10) und „Emotionale Unterstützung“ (F-SozU). Die qualitative Auswertung untermauert ebenfalls das starke Vorhandensein sozialer Unterstützung unter den Probanden. Die jeweils zwei am häufigsten genannten Strategien im instrumentellen und palliativ-regenerativen Bewältigungsmanagement betreffen soziale Ressourcen: gemeint sind die instrumentellen Strategien „Kollegialer Austausch“ und „Unterstützung suchen/annehmen“ (s. Kap. 4.4) sowie „Anlassbezogene entlastende Gespräche führen“ und „Soziales Netzwerk pflegen“ auf der palliativ-regenerativen Ebene (s. Kap. 4.6). Gleichzeitig erhöhen Beziehungsvermeidungen und ein niedriges Level an sozialer Unterstützung das Risiko einer sekundären Traumatisierung (Greinacher et al., 2019, S. 11).

Es wird davon ausgegangen, dass die Rettungssanitäter*innen während ihrer Ausbildung gewissen „Härteproben“ unterzogen werden und ein grundsätzlich gesunder Umgang mit belastenden Ereignissen für die Ausübung dieses Berufs vorausgesetzt wird (Greinacher et al., 2019, S. 10). Die teilweise langjährige Tätigkeit beim ÖRK als Rettungssanitäter*innen (s. Kap. 3.4.1.2) unterstreicht eine gesunde, gelungene Bewältigung von Stresssituationen und lässt vermuten,

¹⁴ Hauptkategorien: Stressoren (1-St), Bewertungen/Einstellungen (2-Be) und Stressreaktionen (3-Sr)

¹⁵ Hauptkategorien: Instrumentelle (1-Sb), Mentale (2-Sb) und Palliativ-regenerative (3-Sb) Stressbewältigungsstrategien

dass sich die Probanden bereits in der Vergangenheit, möglicherweise während ihrer Sanitäter*innenausbildung, bewusst mit ihren persönlichen Stressreaktionsmustern und Umgang mit Stress auseinandersetzten.

All diese genannten Faktoren: ein breites Spektrum an angewandten Stressbewältigungsstrategien (s. Kap. 2.2.4), eine hohe Resilienz und Anzahl an Nennungen sozial ausgerichteter Strategien, weisen auf einen gesunden Umgang mit Stresssituationen hin. Des Weiteren handelt es sich um eine Stichprobe, bei der die Sensibilisierung auf die Themen „Stress“ und „Stressbewältigung“ für den Erhalt der psychischen und physischen Gesundheit notwendig ist. Es stellt sich die Frage, welches Stressbewältigungsverhalten und welche Seminarwirkungen sich bei einer anderen Berufsgruppe zeigen würde, bei der extreme Notfall-/Stresssituationen nicht zum beruflichen Alltag dazugehören und die dennoch vielen Stressfaktoren ausgesetzt ist.

5.2.4 Datenauswertung anhand Kaluzas Stressbewältigungsmodells

An erster Stelle muss erwähnt werden, dass die Datenerhebung und -auswertung durch dieselbe Person erfolgte. Trotz mehrmaliger Hinterfragung der gewählten Kategorien und Zuordnungen der kodierten Textstellen sowie Reflexionsgesprächen mit Kommiliton*innen und dem Betreuer (s. Kap. 3.4.3.4) kann eine gewisse Befangenheit bei der Datenanalyse vermutet werden.

Kaluzas Stressbewältigungsmodell half in der differenzierenden Analyse des Stressgeschehens und der Stressbewältigungsstrategien in die drei Ebenen (s. Kap. 2.2). Es bot eine gute Grundlage für die Datenauswertung, auch wenn es einige Perspektiven, die in den Interviews genannt wurden, nicht abdecken konnte. Kaluzas Arbeit und Forschung fokussiert sich primär auf Alltagsbelastungen, so genannten „daily hassles“ (Kaluzas, 2011, S. 32f.), und deren Bewältigung. Eventuell stieß sein Modell an einigen Stellen durch die starke berufliche Rotkreuz-Ausrichtung in den Gesprächen an seine Grenzen, was die Ergebnisdarstellung und Anzahl der induktiven Kategorien sowie Subkategorien erklären könnte (s. Kap. 4). Gleichzeitig wurden in den Gesprächen einige deduktive (Sub-)Kategorien nicht erwähnt; ggf. wegen der offenen Art der Fragestellungen.

Im Folgenden sollen die Aspekte angeführt werden, die während der Datenauswertung zur induktiven Bildung von Kategorien geführt haben. Dabei werden die induktiven Subkategorien aufgrund ihres Umfangs und ihrer vereinzelt Nennungen nicht beachtet.

Unter der Hauptkategorie „Bewertungen/Einstellungen“ fielen die zahlreichen Nennungen betreffend der „erhöhten Betroffenheit“ gegenüber Angehörigen und verletzten Personen auf (s. Kap. 5.1.2). Kaluza erwähnt in seiner Literatur das stressverschärfende Denkmuster des Personalisierens, das im Gegensatz zur erhöhten, verbindenden Betroffenheit eine trennende Funktion im Verhältnis zum Gegenüber beinhaltet (Kaluza, 2012, S. 73).

Die Kategorie „Selbstreflexion“ nimmt unter den „mental Stressbewältigungsstrategien“ einen hohen Stellenwert ein (s. Kap. 5.1.2). Zwar listet Kaluza die Strategien „Einstellungsänderung“, „reflektierte Situationsbewertung“ und „sich des Positiven bewusstwerden und dafür Dankbarkeit empfinden“ auf (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 146), die Reflexionsprozesse voraussetzen, aber das alleinige Reflektieren wird als Strategie nicht angeführt. In einem Trainingsmodul des SBTs „Gelassen und sicher im Stress“ wird das Verfahren der Selbstbeobachtung beschrieben, um „dem Stress auf die Spur [zu] kommen“ (Kaluza, 2011, S. 123ff.). Diese Methode nähert sich dem Verständnis der Selbstreflexion, wobei bei der Selbstbeobachtung die Gedankenprozesse von Leitfragen begleitet und strukturiert werden.

Die genannten palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien „Ritual“ und „Aufmerksamkeitslenkung“ sind nicht in Kaluzas Literatur wiederzufinden. Im weitesten Sinne lässt sich Ersteres mit Kaluzas „Entspannungstechniken“ und Zweiteres mit „Ablenkung“ in Verbindung bringen (Kaluza, 2011, S. 52). In der Notfallpsychologie sind oben genannte Strategien als gängige Bewältigungsform wiederzufinden und wurden bereits im Kapitel 5.1.3 thematisiert.

5.3 Handlungsorientiertes Angebot nach IOA® zur Förderung der Stressbewältigungskompetenzen

Das dreitägige handlungsorientierte Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® löste die Aktivierung einiger Stressbewältigungsstrategien aus und zeigte

sechs Wochen nach seiner Durchführung an einigen Stellen Wirkungen in der Stärkung und Erweiterung der Bewältigungskompetenzen (s. Kap. 4, 5.1). Es gibt langfristige Hinweise auf Veränderung, obwohl es sich bei den Seminarteilnehmenden um eine Berufsgruppe handelt, die im Laufe ihrer RK-Tätigkeiten – wie bereits im Kapitel 5.2.3 erwähnt - unbewusst oder bewusst Methoden im Umgang mit Stress entwickelten. Es wird grundsätzlich angenommen, dass die handlungsorientierte Ausrichtung mit der Natur- und Selbsterfahrung nach dem IOA®-Konzept passend für das Seminarthema und die Seminargruppe gewählt war. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass der IOA®-Ansatz geeignet für Themen der Persönlichkeitsentwicklung ist, wie in diesem Fall die Stärkung und Erweiterung der eigenen Stressbewältigungsfähigkeiten.

Die Ankündigung als „Outdoor“-Seminar führte unter den Teilnehmer*innen teilweise zu Unsicherheiten bzgl. dieses unbekanntem Settings (s. Kap. 4.1.1), die laut Interviews im Laufe des Seminars relativiert wurden. Die teilnehmende Person mit der leichten Knieverletzung erwähnte ihre Erleichterung, bei ein paar Methoden ausgesetzt haben zu können. Eine weitere Interviewpartnerin war froh, bei einer Partner*innenaufgabe nicht in der Rolle der blinden Person gewesen zu sein, die sich im Wald zwischen Bäumen bewegen musste (s. Anhang D, Methode „Labyrinth“). Ein gewisser Respekt vor Outdoor-Seminaren ist trotz überwiegendem Gefallen an der Natur sowie Bewegung unter den Teilnehmenden vorhanden. Derartige Angebote werden mit herausfordernden Aufgaben assoziiert, „die extrem sind, so Bundesheer-mäßig“ (IP2, Nr. 102, Z. 337-338).

Laut Madlmayr (2021) sind die Rettungssanitäter*innen Fortbildungen im Seminarraum gewöhnt, die viele Übungen und Theorieeinheiten beinhalten, aber wenig Platz für die persönliche Wahrnehmung und Reflexion bieten. Die Teilnehmenden nahmen die Aufgabenstellungen gut an, nutzten die gegebenen Selbstreflexionsräume und konnten laut Interviews durch die theoretischen Inputs sowie praktischen Umsetzungen viel für sich mitnehmen. Die stärkere Anwendung instrumenteller und mentaler Bewältigungsstrategien wird in der Verteilung der Kodierungen mit Seminarnennung deutlich (s. Tabelle 11), auf die im Kapitel 5.1 eingegangen wird. Palliativ-regenerative Strategien wurden während der drei Tage am wenigsten angesprochen. Auch das Achtsamkeitssolo in der Natur (im

Wald) wurde hauptsächlich für Selbstreflexion und weniger für Entspannung genutzt (s. Kap. 5.1.2, 5.1.3). Dies spiegelt erstens das IOA®-Verständnis der Natur als Erfahrungs- und Lernraum wider (s. Kap. 2.3.3): Es geht um die bewusste Auseinandersetzung in und mit der Natur, die eine (handlungsorientierte) Aktivität der Person voraussetzt. Soll die Natur zu vorrangig physiologischer Stressreduktion und Erholung führen, nehmen die beteiligten Personen eine eher passive Position ein, wie es in einigen Studien im Kapitel 2.4 beschrieben wird. Zweitens war eines der Seminarziele das Bewusstwerden und Erkennen persönlicher Stressoren und Stressreaktionsmuster, was zu einer dichten, eventuell stressauslösenden Tagesgestaltung führte; Entspannung und Erholung waren nicht Teil der Seminarziele (s. Kap. 3.3.2).

Mit welchen Methoden nach dem IOA®-Konzept könnte eine höhere Wirkung in den palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien erzielt werden? Wohltuende Körperübungen, Gedankenreisen und Natursolos, die das reine Dasein und die eigenen Bedürfnisse in den Fokus setzen, ohne bestimmte Aufgaben lösen zu müssen, sowie Atemübungen oder Übungseinheiten zur bewussten „Aufmerksamkeitslenkung“ (s. Kap. 4.6.7), aktivieren möglicherweise diese Bewältigungsmodalität. Die Reduzierung theoretischer Inputs und Aufgabenstellungen können kognitive Informationsverarbeitungsprozesse mindern und das gedankliche Abschalten, Palliation sowie Regeneration unterstützen. Die Autorin ist sich nicht sicher, ob sich das Konzept und Menschenbild der IOA® (s. Kap. 2.3.1) mit rein entspannungsbasierten Methoden vereinbaren lässt.

Die Theorieeinheiten, handlungsorientierten Aufgaben und Reflexionseinheiten des untersuchten Seminars sind der Grund für die Anwendung instrumenteller und mentaler Strategien. Wie könnten diese Stressbewältigungskompetenzen verstärkter langfristig gefördert und erweitert werden? Das Seminar war eine einmalige, dreitägige Intervention. Mehrere handlungsorientierte Angebote verteilt auf einen längeren Zeitraum, innerhalb dessen thematische Wiederholungen auf mehreren Ebenen der Persönlichkeit möglich sind, könnten eine lang andauernde Wirksamkeit in den instrumentellen und mentalen Bewältigungsfähigkeiten hervorrufen (De Vibe et al., 2012, S. 30f.; von Boch-Galhau et al., 2019, S. 129f.).

6 Fazit und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das handlungsorientierte Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® trotz verstärkter Ausrichtung auf das persönliche Erleben, Wahrnehmen und Reflektieren unterschiedlicher Situationen sowie Aufgabenstellungen (Stärkung mentalen Stressmanagements) und auf die Wissensvermittlung diverser Themen (Stärkung instrumentellen Stressmanagements) zu einer Förderung und Erweiterung aller drei Bewältigungsmodalitäten führte.

Die vielfach belegte überlegene Wirksamkeit der kognitiv-behavioralen gegenüber rein entspannungsbasierten Interventionen beruht wahrscheinlich darauf, dass durch die Vermittlung mentaler und instrumenteller Bewältigungsstrategien eine stärkere Verringerung alltäglicher Belastungserfahrungen erreicht werden kann als durch ein ausschließliches, primär auf Palliation und Regeneration abzielendes Entspannungstraining. (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 156)

Diese Aussage unterstreicht erstens die Methodenwahl für das untersuchte Seminar hinsichtlich seiner Wirksamkeit. Mithilfe der im Kapitel 5.3 genannten Vorüberlegungen kann eventuell eine Steigerung der langfristigen Seminarwirkungen erzielt werden.

Zweitens bestärkt sie den Einsatz des handlungsorientierten IOA®-Ansatzes für Themen der Persönlichkeitsentwicklung. Der Aspekt der Selbsterfahrung - unterstützt durch Reflexions- und Kommunikationsräume - regt das Lernen auf unterschiedlichen Ebenen an und involviert den Menschen als ganzheitliches Wesen (s. Kap. 2.3.2). Die Wirksamkeit dieses handlungs- und erfahrungsorientierten Lernansatzes konnte wissenschaftlich belegt werden (vgl. Gregg & Twibell, 2016). Achtsamkeitsbasierte Methoden wie Körperübungen, Natursolos oder Gedankenreisen sind im Konzept der IOA® zu finden. Sie lassen sich mit Inhalten des MBSR-Programms nach Kabat-Zinn (2013) vergleichen, dessen Wirksamkeit in einigen Studien bestätigt werden konnte (vgl. Grossman et al., 2004; Witek-Janusek et al., 2008). Die stressreduzierende Wirkung der Natur auf den Menschen, die als Lernumgebung fixer Bestandteil der IOA® ist, wurde mehrfach untersucht und nachgewiesen (vgl. Hartig et al., 2014; Largo-Wight et al., 2016; Li, 2010; Sahlin et al., 2014). In Anbetracht des derzeitigen Seminarangebots im Bereich des Stressmanagements, der Burnout-Prävention und Gesundheitsför-

derung (s. Kap. 2.4) stellt dieses Konzept eine bedeutende Erweiterung und Ergänzung dar; aufgrund des Einbeziehens der Natur als Arbeits- und Lernraum sowie des gerichteten Erlebens, Erfahrens, Reflektierens und Lernens mit sich selbst oder im Austausch mit anderen.

Die Ergebnisse legen nahe, dass das vorgestellte Seminar-design nach IOA® neben dem personenbezogenen Dienstleistungssektor auch in anderen Berufsfeldern angewandt werden kann. Das Merkmal des dualen Trainer*innenprinzips (s. Kap. 2.3.2) kann die Nutzung des Seminar-designs für Personen mit psychischen Erkrankungen (z.B. Burnout, Posttraumatische Belastungsstörung) ermöglichen, sofern die Seminarleitung von entsprechenden Professionist*innen eingenommen wird. Die Erforschung dieses handlungsorientierten Angebots auf seinen Einfluss mit anderen beruflich/soziodemografisch homogenen sowie heterogenen Testgruppen, könnte relevante Ergebnisse für die Weiterentwicklung des Interventionskonzepts liefern.

Weiteren Forschungsbedarf sieht die Autorin in der Erhebung langfristiger Daten zur Nachhaltigkeitsförderung der erzielten Effekte im Alltag (Kaluza & Chevalier, 2017, S. 159). Die meisten Wirksamkeitsanalysen von mehrtägigen, -wöchigen Kursen/Programmen oder Seminaren evaluieren diese als Gesamtheit aller stattgefundenen Interventionen. Eine Analyse einzelner Methoden könnte Antworten dazu liefern, welche Komponenten für welche Stressbewältigungsmodalität oder Testgruppe zu welchen Wirkungen führen und folglich eine gezieltere, effektivere Interventionsanwendung unterstützen. Eine Vergleichsstudie zwischen einem Indoor-Seminar, in dem hauptsächlich im Frontalvortrag Wissen vermittelt wird, und dem handlungsorientierten Outdoor-Seminar nach IOA® mit den gleichen Seminarzielen sowie -inhalten könnte einen wertvollen Beitrag zu Stärken und Schwächen der jeweiligen Seminarsettings darstellen. Bei entsprechenden Ergebnissen kann das Konzept der IOA® im Bereich der Persönlichkeits- und Personalentwicklung an Bedeutung gewinnen.

Wie im Kapitel 1.2 verdeutlicht, ist ein gesunder Umgang mit belastenden Stresssituationen essenziell für die Berufsgruppe der Notfallhelfer*innen. Diese Forschungsarbeit bildet eine bedeutende Diskussionsgrundlage für eine mögliche Überarbeitung des bestehenden Ausbildungsplans von Rettungssanitäter*innen im ÖRK. Derzeit ist ein zweitägiges, vor allem auf Theorie ausgerichtetes Indoor-

Seminar für Themen der Psychohygiene, Resilienz sowie Stressbewältigung vorgesehen. Die vorliegenden Ergebnisse untermauern eine standardmäßige Ergänzung dieses Seminars nach IOA® zur Behandlung der oben genannten Inhalte im Natur- und Selbsterfahrungssetting. McAllister und McKinnon (2009) betonen ebenfalls die Wichtigkeit für Mitarbeitende im Notfallwesen, Stressbewältigungsstrategien kennenzulernen und anzuwenden. Diese Lerninhalte sollten ein wesentliches Kernelement aller Ausbildungen im Gesundheitsbereich darstellen (McAllister & McKinnon, 2009, S. 372).

Diese Master Thesis soll mit einem Zitat enden, das den Respekt der Autorin gegenüber den Mitarbeitenden im Gesundheitswesen zum Ausdruck bringen soll. Gerade aufgrund ihrer Wahl Menschenleben zu retten, ist es von höchster Bedeutung, durch Präventionsmaßnahmen diese Berufsgruppe besser vorzubereiten und zu schützen: „More importantly, resilience intervention may assist to better prepare and protect the well-being of these ordinary people who have volunteered for the extraordinary vocation of saving human lives" (Gayton & Lovell, 2012, S. 63).

Literaturverzeichnis

- Abraham, A., Sommerhalder, K., & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: A scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55(1), 59–69. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>
- Amesberger, G. (1992). *Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten?: Untersuchung zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten*. Afra-Verlag.
- Amesberger, G., & Amesberger, B. (1998). Interventionskonzepte: Was wirkt in Outdoor-Therapie-Programmen? In Fontane-Klinik Motzen (Hrsg.), *Erlebnistherapie—Ein innovativer Weg in der psychotherapeutischen Arbeit. Beiträge zur 2. Fachtagung Erlebnistherapie in der Fontane-Klinik* (S. 49–63). https://www.ioa.at/wp-content/uploads/2020/12/AmesGue-AmesBri_Interv.konzepte-OD-Therapie.pdf
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. Jossey-Bass.
- Bengel, J., & Heinrichs, M. (2004). Psychische Belastungen des Rettungspersonals. In J. Bengel (Hrsg.), *Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst* (S. 25–43). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-18824-4_3
- Bengel, J., & Riedl, T. (2004). Stressbewältigung und Belastungsverarbeitung. In J. Bengel (Hrsg.), *Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst* (S. 89–99). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-18824-4_7
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of environmental psychology*, 25(3), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>
- Cannon, W. (1929). *Bodily Changes in pain, hunger, fear and rage. An account of recent researches into the function of emotional excitement* (2. Aufl.). Appleton.
- Chang, Y., Davidson, C., Conklin, S., & Ewert, A. (2019). The impact of short-term adventure-based outdoor programs on college students' stress reduction. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19(1), 67–83. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1507831>
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1–127. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>
- Esser, H. (1991). Die Erklärung systematischer Fehler in Interviews: Befragtenverhalten als „rational choice“. In R. Wittenberg (Hrsg.), *Person, Situation, Institution, Kultur* (S. 59–78). Duncker & Humblot.
- Fink, G. (Hrsg.). (2016). *Stress*. Elsevier Science & Technology. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5>
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (2018). Resilienz, Resilienzförderung

- und der Personzentrierte Ansatz. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 2, 62–68.
- Fuchs, R., & Gerber, M. (Hrsg.). (2018). *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9>
- Gans, C., Dienemann, K., Hume, A., & Lorino, A. (2020). *Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-29939-2>
- Gasch, B. (2011). Belastungen und Folgen. In F. Lasogga & B. Gasch (Hrsg.), *Notfallpsychologie: Lehrbuch für die Praxis* (S. 35–65). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-15308-2_4
- Gayton, S. D., & Lovell, G. P. (2012). Resilience in Ambulance Service Paramedics and Its Relationships With Well-Being and General Health. *Traumatology*, 18(1), 58–64. <https://doi.org/10.1177/1534765610396727>
- Glantz, A., & Michael, T. (2014). Interviewereffekte. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 313–322). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18939-0_21
- Gregg, S. R., & Twibell, K. R. (2016). Try-It-On: Experiential Learning of Holistic Stress Management in a Graduate Nursing Curriculum. *Journal of Holistic Nursing*, 34(3), 300–308. <https://doi.org/10.1177/0898010115611788>
- Greinacher, A., Nikendei, A., Kottke, R., Wiesbeck, J., Herzog, W., & Nikendei, C. (2019). Secondary Traumatization, Psychological Stress, and Resilience in Psychosocial Emergency Care Personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3213. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173213>
- Groeben, N. (1986). *Handeln, Tun, Verhalten als Einheiten einer verstehend-erklärenden Psychologie: Wissenschaftstheoretischer Überblick und Programmwurf zur Integration von Hermeneutik und Empirismus*. Francke.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Hannich, H. J. (2004). Psychologie der Notfallsituation. In J. Bengel (Hrsg.), *Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst* (S. 1–11). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-18824-4_1
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35(1), 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Heath, J., Williamson, H., Williams, L., & Harcourt, D. (2018). “It’s just more personal”: Using multiple methods of qualitative data collection to facilitate participation in research focusing on sensitive subjects. *Applied Nursing Research*, 43, 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.06.015>
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. Plenum.

- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- IOA. (2013). *Naturerfahrung mit dem Schwerpunkt Führen und Leiten. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 8 Integrative Outdoor-Aktivitäten®*. Unpubliziertes Manuskript.
- IOA. (2018). *Theorie handlungsorientierter Lernkonzepte. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 8 Integrative Outdoor-Aktivitäten®*. Unpubliziertes Manuskript.
- Jenner, B. M., & Myers, K. C. (2019). Intimacy, rapport, and exceptional disclosure: A comparison of in-person and mediated interview contexts. *International Journal of Social Research Methodology*, 22(2), 165–177. <https://doi.org/10.1080/13645579.2018.1512694>
- Junghanns, G., & Morschhäuser, M. (2013). Psychische Belastung bei Wissens- und Dienstleistungsarbeit – eine Einführung. In Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, G. Junghanns, & M. Morschhäuser (Hrsg.), *Immer schneller, immer mehr. Psychische Belastung bei Wissens- und Dienstleistungsarbeit* (S. 9–16). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-01445-2_1
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised Edition). Random House Publishing Group.
- Kaluza, G. (1997). Evaluation von Stressbewältigungstrainings in der primären Prävention – eine Meta-Analyse (quasi-)experimenteller Feldstudien. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 5(3), 149–169.
- Kaluza, G. (1999). Sind die Effekte eines primärpräventiven Stressbewältigungstrainings von Dauer? Eine randomisierte, kontrollierte Follow-up-Studie. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 7(2), 88–95.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-13720-4>
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (4. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-28195-2>
- Kaluza, G. (2014). Stress und Stressbewältigung. *Erfahrungsheilkunde*, 63(5), 261–266. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1357727>
- Kaluza, G., & Chevalier, A. (2017). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 143–162). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_17
- Karutz, H., & Lasogga, F. (2011a). Belastungen, Moderatorvariablen und Folgen. In F. Lasogga & B. Gasch (Hrsg.), *Notfallpsychologie: Lehrbuch für die Praxis* (S. 129–161). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-15308-2_10

- Karutz, H., & Lasogga, F. (2011b). Intervention. In F. Lasogga & B. Gasch (Hrsg.), *Notfallpsychologie: Lehrbuch für die Praxis* (S. 163–180). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-15308-2_11
- Klein, H. H. (2001). Stress und Herzinfarkt. *Herz*, 26(5), 360–364. <https://doi.org/10.1007/PL00002039>
- Kohlmann, C.-W., & Eschenbeck, H. (2017). Stressbewältigung und Persönlichkeit. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 143–162). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_2
- Krouwel, M., Jolly, K., & Greenfield, S. (2019). Comparing Skype (video calling) and in-person qualitative interview modes in a study of people with irritable bowel syndrome – an exploratory comparative analysis. *BMC Medical Research Methodology*, 19, 219. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0867-9>
- Largo-Wight, E., O'Hara, B. K., & Chen, W. W. (2016). The Efficacy of a Brief Nature Sound Intervention on Muscle Tension, Pulse Rate, and Self-Reported Stress: Nature Contact Micro-Break in an Office or Waiting Room. *HERD*, 10(1), 45–51. <https://doi.org/10.1177/1937586715619741>
- Lasogga, F. (2011). Gruppierungen. In F. Lasogga & B. Gasch (Hrsg.), *Notfallpsychologie: Lehrbuch für die Praxis* (S. 197–271). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-15308-2_13
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, K. E., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Williams, N. S. G., & Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 182–189. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.04.003>
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., Imai, M., Wang, Z., Otsuka, T., & Kawada, T. (2016). Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016, 7. <https://doi.org/10.1155/2016/2587381>
- Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Li, Y. J., & Wakayama, Y. (2008). A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *J Biol Regul Homeost Agents*, 22(1), 45–55.
- Litzcke, S., Schuh, H., & Pletke, M. (2013). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz: Umgang mit Leistungsdruck - Belastungen im Beruf meistern - Mit Fragebögen, Checklisten, Übungen* (6. Aufl.). Springer.

- Madlmayr, H. (2021). *Damit deine Krise nicht zu meiner Krise wird: Auswirkungen eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® auf Komponenten psychischer Gesundheit bei Personal der psychosozialen Notfallversorgung des Österreichischen Roten Kreuzes*. Universität Wien.
- Mason, J. W. (1968). A review of psychoendocrine research on the pituitary-adrenal cortical system. *Psychosomatic Medicine*, 35, 406–414.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. <http://content.select.com/de/portal/media/view/519cc175-22c0-4343-83c4-253d5dbbeaba?forceauth=1>
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12. Aufl.). Beltz. https://doi.org/10.1007/978-3-658-26887-9_52
- McAllister, M., & McKinnon, J. (2009). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. *Nurse Education Today*, 29(4), 371–379. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.10.011>
- Nitsch, J. R. (2004). Die handlungstheoretische Perspektive: Ein Rahmenkonzept für die sportpsychologische Forschung und Intervention. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 11(1), 10–23. <https://doi.org/10.1026/1612-5010.11.1.10>
- ÖRK, Ö. R. K. (2014). *Rahmenvorschrift. Psychosoziale Betreuung im ÖRK und ÖJRK*.
- Rensing, L., Koch, M., Rippe, B., & Rippe, V. (2013). *Mensch im Stress: Psyche, Körper, Moleküle*. Springer.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of Occupational Stress Management Intervention Programs. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.13.1.69>
- Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Kohlhammer Verlag.
- Sahlin, E., Ahlborg, G., Matuszczyk, J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(6), 6586–6611. <https://doi.org/10.3390/ijerph110606586>
- Schörghuber, K. (1999). Zum Pädagogischen des Natürlichen – Entwicklungslinien für pädagogische und psychologische Outdoorkonzepte. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 11(1), 28–55.
- Selye, H. (1956). *The stress of life* (4. Aufl.). McGraw-Hill.
- Semmer, N. K., & Zapf, D. (2017). Theorien der Stressentstehung und -bewältigung. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_1
- Stocké, V. (2014). Persönlich-mündliche Befragung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 619–

- 629). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18939-0_45
- von Boch-Galhau, B., Lier, L., Beelmann, A., & Karing, C. (2019). Lassen sich Stressmanagementkompetenzen bei Berufstätigen kurz- und langfristig fördern? *Prävention und Gesundheitsförderung*, 14(2), 125–130. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0671-0>
- Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B. (2006). *Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände*. Carl-Auer.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 969–981. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2008.01.012>
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung: Überblick und Alternativen*. Campus.
- Yassen, J. (1995). Preventing secondary traumatic stress disorder. In C. R. Figley (Hrsg.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (S. 140–161). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203777381-17>

Anhänge

A. Kurzfassung

Der Begriff „Stress“ hält immer mehr Einzug in das menschliche Leben und nimmt stetig an Bedeutung als gesundheitlicher Risikofaktor zu. Die vorliegende Arbeit fokussiert sich auf den Aspekt der erfolgreichen Stressbewältigung durch Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen. Ziel ist, den Einfluss eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars nach IOA® auf Stressbewältigungsstrategien zu untersuchen. Neben der Erhebung und Analyse der Stressoren, stressbezogenen Bewertungen/Einstellungen, Stressreaktionen und der drei Bewältigungsmodalitäten stand folgende Fragestellung im Zentrum der Forschung: Wie wirkt sich ein handlungsorientiertes Natur- und Selbsterfahrungsseminar nach IOA® auf die instrumentellen, mentalen und palliativ-regenerativen Stressbewältigungsstrategien aus? Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde eine qualitative Studie mit Rettungssanitäter*innen des Österreichischen Roten Kreuzes durchgeführt. Sechs der insgesamt neun problemzentrierten Interviews, die sechs Wochen nach dem Seminar stattfanden, wurden ausgewertet. Die qualitative Inhaltsanalyse, die sich an Kaluzas Stressbewältigungsmodell (2011, 2012) orientiert, zeigt, dass die Intervention alle drei Arten des Stressmanagements anspricht und auch sechs Wochen später wirkt. Im Zusammenhang mit dem Seminar wird die instrumentelle Stressbewältigung am häufigsten genannt, gefolgt von der mentalen und palliativ-regenerativen Stressbewältigung. Das Seminar weist sechs Wochen später die höchste Wirksamkeit in der mentalen und die niedrigste in der instrumentellen Bewältigungsmodalität auf. Die Forschung gibt Hinweise auf einen effektiven Einsatz handlungsorientierter Angebote nach IOA® zur Förderung und Erweiterung persönlicher Stressmanagementfähigkeiten. In weiterer Folge können derartige IOA®-Seminare präventiv im personenbezogenen Dienstleistungssektor angeboten werden. Mit ihrem Schwerpunkt auf das persönliche Erleben, Reflektieren und Lernen in der Natur können sie sich in der derzeitigen Seminarlandschaft in den Bereichen Stressmanagement, Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention positionieren.

B. Abstract

The term "stress" is finding its way into human life more and more and is steadily increasing in importance as a health risk factor. The present work focuses on the aspect of successful stress management by strengthening individual coping skills. The aim is to examine the influence of an action-oriented nature and self-experience seminar according to IOA® on stress management strategies. In addition to the survey and analysis of stressors, stress-related evaluations/attitudes, stress reactions and the three coping modalities, the research focused on the following question: What is the effect of an action-oriented nature and self-experience seminar according to IOA® on instrumental, mental and palliative-regenerative stress coping strategies? To answer the research questions, a qualitative study was conducted with paramedics of the Austrian Red Cross. Six of the nine problem-centered interviews, which took place six weeks after the seminar, were analyzed. The qualitative content analysis, which is based on Kaluza's stress management model (2011, 2012), shows that the intervention addresses all three types of coping modalities and is also effective six weeks later. In the context of the seminar, instrumental stress management is mentioned most frequently, followed by mental and palliative-regenerative stress management. The seminar exhibited the highest effectiveness in the mental coping modality and the lowest in the instrumental coping modality six weeks later. The research gives indications of an effective use of action-oriented offers according to IOA® for the support and development of personal stress management skills. Subsequently, such IOA® seminars can be offered preventively in the personal services sector. With their focus on personal experience, reflection and learning in nature, they can position themselves in the current seminar landscape in the areas of stress management, health promotion and burnout prevention.

C. Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung



Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie:

Wirksamkeitsanalyse eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars auf Faktoren der psychischen Gesundheit

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir laden Sie ein, an der oben genannten Studie teilzunehmen.

Ihre Teilnahme an dieser Studie erfolgt freiwillig. Sie können jederzeit, ohne Angabe von Gründen, Ihre Bereitschaft zur Teilnahme ablehnen oder auch im Verlauf der Studie zurückziehen. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus dieser Studie hat keine nachteiligen Folgen für Sie.

Diese Art von Studien ist notwendig, um verlässliche neue *wissenschaftliche* Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung von Studien ist jedoch, dass Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklären. Bitte lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte unterschreiben Sie die Einwilligungserklärung nur

- wenn Sie Art und Ablauf der Studie vollständig verstanden haben,
- wenn Sie bereit sind, der Teilnahme zuzustimmen und
- wenn Sie sich über Ihre Rechte als Teilnehmer/in an dieser Studie im Klaren sind.

1. Was ist der Zweck der Studie?

Die Studie zielt darauf ab, die Wirksamkeit eines Seminars auf Faktoren der psychischen Gesundheit hin zu überprüfen. Die Ergebnisse sollen dabei eine Diskussionsgrundlage im Aus- und Fortbildungskontext von Personal in psychosozialen Berufen bieten.

2. Voraussetzungen für die Teilnahme an der Studie:

- Personal der Psychosozialen Notfallversorgung
- Psychische & physische Gesundheit

3. Wie läuft die Studie ab?

Die Studie findet im Zuge des universitären Masterlehrgangs „Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach IOA[®]“ der Universität Wien statt.

Sie werden an einem 3-tägigen Natur- und Selbsterfahrungsseminar teilnehmen. Zur Überprüfung der Auswirkungen des Seminars auf Faktoren psychischer Gesundheit, greifen wir sowohl auf standardisierte Fragebögen als auch auf Interviews zurück.

Standardisierte Fragebögen

Die Fragebögen kommen aus den folgenden Bereichen:

- Befindlichkeit
- Achtsamkeit
- Resilienz
- Soziale/emotionale Unterstützung

Sie werden den kombinierten Fragebogen zu drei Zeitpunkten rund um das Seminar online ausfüllen:

1. Vor dem Seminar (Ort der Durchführung: Seminarort)
2. Nach dem Seminar (Ort der Durchführung: Seminarort)
3. 6 Wochen nach dem Seminar (Ort der Durchführung: Zuhause oder Arbeitsplatz)

Die Beantwortung des gesamten Fragebogens nimmt ca. 20 Minuten in Anspruch. In Summe beträgt der Zeitaufwand für alle drei Zeitpunkte ca. eineinhalb bis zwei Stunden.

Interviews

Zudem werden im Zuge der Studie 6 Wochen nach dem Seminar (28.-30. August 2020) Interviews durchgeführt. Diese Interviews bieten einerseits detaillierteren Einblick in die Wirksamkeit des Seminars und andererseits eine erneute Reflexionsmöglichkeit für Sie als Teilnehmer*in.

Die Interviews finden je nach Ihrem Wunsch virtuell über Videokonferenz oder physisch im ÖRK Landesverband Salzburg in der Sterneckstraße 32, 5020 Salzburg statt und dauern ca. 1 Stunde. Zur späteren Auswertung werden die Interviews aufgezeichnet (*physisch*: Audio; *virtuell*: Audio & Video). Die Aufzeichnungen werden ausschließlich im Zusammenhang mit der Studie verwendet. Näheres zur Datenverwendung finden Sie unter Punkt 9.

Die Teilnahme an den Interviews basiert auf freiwilliger Basis. Wenn Sie die untenstehende Aussage ankreuzen, wird die „Studienleiterin qualitativ“ (Punkt 11) auf Sie zukommen, um einen Termin mit Ihnen zu vereinbaren.

Ich erkläre mich bereit, an einem Interview im Rahmen dieser Studie teilzunehmen.

4. Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an der Studie?

Auf persönlicher Ebene bietet Ihnen die Teilnahme Gelegenheit zur Reflexion der eigenen Ressourcen. Auf Ebene der Wissenschaft helfen Sie mit einer Teilnahme an dieser Studie bei einem Erkenntnisgewinn für die wissenschaftliche Forschung. Auf Ebene künftiger Aus- und Fortbildungen sind Sie damit potenzieller Ausgangspunkt einer breiten Diskussion rund um die Anpassung von Lehrplänen und leisten einen Beitrag zur Qualität von Aus- und Fortbildungen im psychosozialen Tätigkeitsbereich.

5. Gibt es Risiken bei der Durchführung der Studie und ist mit Beschwerden oder anderen Begleitscheinungen zu rechnen?

Das handlungsorientierte Natur- und Selbsterfahrungsseminar greift auf Outdoor-Methoden zurück. Diese Methoden finden naturgemäß im Freien statt. Um das damit einhergehende Unfallrisiko zu minimieren, werden folgende Maßnahmen gesetzt:

- **STOPP-Regel:** Bei drohender Sicherheitsgefährdung führt der Ausruf „STOPP“ seitens Trainer*in oder Teilnehmer*in zu einem Einfrieren der Trainingssituation und einer dem Sicherheitsempfinden angepassten Weiterführung.

- **Duales Trainer*innenprinzip:** In jeder Sequenz der Übung achtet ein*e Trainer*in vorwiegend auf die psychische und der/die andere Trainer*in auf die physische Sicherheit der Teilnehmenden.
- **Passende Methoden:** Die Methoden werden laufend an die psychischen und physischen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst.

Sollten Sie unter gesundheitlichen Vorbelastungen psychischer oder physischer Natur leiden, teilen Sie diese bitte der Studienleitung mit. Je nach Art der Vorbelastung, kann dies zum Ausschluss aus der Studie führen.

6. Hat die Teilnahme an der Studie sonstige Auswirkungen auf die Lebensführung und welche Verpflichtungen ergeben sich daraus?

Während des Seminars sind Sie als Teilnehmende*r dazu angehalten, eine Vermischung mit dem privaten oder beruflichen Alltag möglichst zu vermeiden, um sich im Sinne der Selbsterfahrung auf sich und die Inhalte des Seminars konzentrieren zu können.

Hinzukommen die im Punkt 3 beschriebenen Untersuchungszeitpunkte.

7. Was ist zu tun beim Auftreten von Beschwerdesymptomen, unerwünschten Begleiterecheinungen und/oder Verletzungen?

Sollten Sie im Untersuchungszeitraum Beschwerdesymptome, unerwünschte Begleiterecheinungen und/oder Verletzungen entwickeln, müssen diese der Studienleitung gemeldet werden. Die Kontaktdaten finden Sie unter Punkt 11.

8. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?

Sie selbst können die Teilnahme an der Studie jederzeit, ohne Angabe von Gründen beenden, ohne, dass Ihnen daraus ein Nachteil entsteht.

Auch die Versuchsleitung kann entscheiden, die Teilnahme einer Person zu beenden. Zum Beispiel, wenn der oder die Teilnehmer*in den Erfordernissen der Studie nicht entspricht oder die Studienleitung den Eindruck gewinnt, dass eine weitere Teilnahme an der Studie nicht im Interesse des bzw. der Teilnehmer*in ist.

9. In welcher Weise werden die im Rahmen dieser Studie gesammelten Daten verwendet?

Die gesammelten Daten werden vertraulich behandelt. Bei Weitergabe der Daten zu statistischen Zwecken, werden Sie ausnahmslos nicht namentlich genannt. Nur an der Studie mitwirkendes Personal hat Zugang zu den Daten. Bei etwaigen Veröffentlichungen der Ergebnisse werden Ihre Daten pseudonymisiert (durch Zuweisung einer ID-Nummer), sodass für all jene, die den „Schlüssel“ nicht haben, kein Rückschluss auf Ihre Person möglich ist.

10. Entstehen für die Teilnehmer/Innen Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?

Neben eventuellen Reisekosten entstehen den Teilnehmenden keinerlei Zusatzkosten. Die Kosten für die zur Verfügung gestellten Rahmenbedingungen werden übernommen (Verpflegung, Nächtigung, Honorare für Trainer*innen, ...).

11. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit der Studie oder Ihren Rechten als Teilnehmer*in steht die Studienleitung gerne zur Verfügung.

Studienleiter quantitativ Organisation, Fragebögen, Fachlich-inhaltlich	Harald Madlmayr, BSc harald.madlmayr@s.rotekreuz.at +43(0)664 82 34 766
Studienleiterin qualitativ Interviews, Fachlich-inhaltlich	Elisa Jank, BA elisajank@gmail.com +43(0)664 50 57 525
Wissenschaftliche Lehrgangsleitung	Univ. Prof. Mag. Dr. Günter Amesberger guenter.amesberger@sbg.ac.at +43(0)662 8044-4857

12. Einwilligungserklärung

Name der teilnehmenden Person in Druckbuchstaben:

Geb. Datum:

Ich erkläre mich bereit, an der Studie *Wirksamkeitsanalyse eines handlungsorientierten Natur- und Selbsterfahrungsseminars auf Faktoren der psychischen Gesundheit* teilzunehmen.

Ich bin von Harald Madlmayr und Elisa Jank ausführlich und verständlich über Zielsetzung, Bedeutung und Tragweite der Studie und die sich für mich daraus ergebenden Anforderungen aufgeklärt worden. Ich habe darüber hinaus den Text dieser Teilnehmer*Inneninformation und Einwilligungserklärung gelesen, insbesondere den 5. Abschnitt (Gibt es Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen?). Aufgetretene Fragen wurden mir von der Studienleitung verständlich und ausreichend beantwortet. Ich hatte genügend Zeit, mich zu entscheiden, ob ich an der Studie teilnehmen möchte. Ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr.

Ich werde die Hinweise, die für die Durchführung der Studie erforderlich sind, befolgen, behalte mir jedoch das Recht vor, meine freiwillige Mitwirkung jederzeit zu beenden, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen. Sollte ich aus der Studie ausscheiden wollen, so kann ich dies jeder Zeit schriftlich oder mündlich bei Harald Madlmayr veranlassen.

Ich bin zugleich damit einverstanden, dass meine im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten aufgezeichnet und ausgewertet werden.

Ich stimme zu, dass meine Daten dauerhaft in anonymisierter Form elektronisch gespeichert werden. Die Daten werden in einer nur der Projektleitung zugänglichen Form gespeichert, die gemäß aktueller Standards gesichert ist.

Sollte ich zu einem späteren Zeitpunkt, die Löschung meiner Daten wünschen, so kann ich dies schriftlich oder telefonisch ohne Angabe von Gründen bei Harald Madlmayr oder Elisa Jank veranlassen.

Den Aufklärungsteil habe ich gelesen und verstanden. Ich konnte im Aufklärungsgespräch alle mich interessierenden Fragen stellen. Sie wurden vollständig und verständlich beantwortet.

Eine Kopie dieser Teilnehmer*Inneninformation und Einwilligungserklärung habe ich erhalten. Das Original verbleibt bei der Studienleitung.

(Datum und Unterschrift der Teilnehmerin / des Teilnehmers)

.....

(Datum, Name und Unterschrift der Studienleitung)

.....

D. Ablaufprotokoll des Seminars

Freitag, 17.07.2020 Vormittag: trocken - bewölkt, Nachmittag: meist bewölkt, tw. sonnig, tw. kurze Regenschauer (Raumschiff, Labyrinth)		
Zeit	Inhalt/Ziel	Methode/Fragestellungen
09 ⁰⁰ - 09 ²⁰	Begrüßung, Vorstellung / Einführung wissenschaft. Studie (Fragebögen + Interviews), Teilnehmer*inneninformation	Flipchart / Sesselkreis
09 ²⁰ - 09 ⁵⁰	Testzeitpunkt 1 – digitale Fragebögen	Computer / Tablet
	evt. kurze Pause	
09 ⁵⁰ - 10 ³⁰	Check-In Kontaktaufnahme: Was die anderen noch nicht von mir wissen	Im Sesselkreis: Eigenschaft benennen und Übergabe an die nächste Person mit einer an sie gerichteten Frage (Trainer*innen beginnen mit eigener Antwort)
10 ³⁰ - 11 ⁰⁰	Flipcharts: Was, Wie, Funktionsklärung, Vereinbarungen, Fahrplan, Corona-Maßnahmen, Zeitplan, Auswahl Menü Ausgabe: Begleitendes Notizbuch Persönliche Seminarziele benennen	Flipchart / Sesselkreis Persönliches Notizbuch: dient zum Notieren von Gedanken, Reflexionen, Zielen, Theorie, etc. Im Solo → Notizbuch: Was sind meine Ziele für dieses Seminar? Austausch im Plenum
11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Kaffee-/Teepause	
11 ³⁰ - 12 ³⁰	Körper aktivieren und sich selbst spüren, wahrnehmen Stresssituation (mit vollen Handlungsmöglichkeiten) erkennen und bedeuten können <i>Achtsamkeitstriade: Atmung / Muskulatur / Suggestion</i> Eigene Reaktionsmuster identifizieren & ihre Wirkung erkennen Reaktionsmuster (u. A.: Emotionen) anderer differenzieren	1. Körperübungen: herumgehen / Geschwindigkeiten nach Prozent / Geschwindigkeiten nach Tempo vergangene Woche (in der Arbeit, privat) / Wunschtempo / Unterschied erkennen (bzgl. Wahrnehmung zu Haltung, Körperspannung) 2. Ropes Knot unter Zeitdruck: 10 Minuten Zeit (inkl. Planungsphase) Anleitung: Die Gruppe muss einen gesteckten Mastwurf um einen Baum in Seilmitte knüpfen, ohne den Kontakt zum Seil zu verlieren. <i>Aufgabe geschafft in 7 Minuten</i> 3. Reflexion: Wie ist es euch in dieser Aufgabe ergangen? - <i>Aussagen gehen in Richtung Rollen (Führung) und werden in Richtung „Wie fühlen sich verschiedene Rollen in sozialen Settings (privat, beruflich) für mich an?“ (in Triaden) aufgelöst.</i> - 2. Phase in Triaden: diskutierte Emotionen nachschärfen mit Emotionsrad
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Mittagspause	

14 ⁰⁰ - 14 ³⁰	Stressoren und eigene Vulnerabilität: Erkennen der Stressoren, für die man in der aktuellen Lebensphase anfälliger ist	<ul style="list-style-type: none"> - In Triaden: Stressoren auf Kärtchen sammeln (Abstraktion: nicht „Kinderreanimation“, sondern Überschriften finden) - Zusammentragen und Clustern - Notizbuch: eigene Liste mit persönlich relevanten Stressoren erstellen
14 ³⁰ - 16 ⁰⁰	<p>Stresssituation unter eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten erleben, eigene Gefühle / Gedanken / Handlungsimpulse erkennen und benennen können</p> <p>Unterschiedliche Stressreaktionsmöglichkeiten identifizieren (körperlich, gedanklich, sozial)</p> <p>Unterschiedliche Stresstypen/Grundmuster differenzieren können</p> <p>Grundlegende Regulationstechniken kennen (Atmung / Muskulatur / Suggestion / Soz. Unterstützung)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einkleiden: Denkt an eine Situation, in der ihr euch ohnmächtig gefühlt habt. <ul style="list-style-type: none"> - Zu zweit: Gehen und reden → Wie seid ihr damit umgegangen und wie habt ihr die Situation überwunden? 2. Raumschiff Anleitung: Alle müssen einen zuvor gesichteten Gegenstand erreichen und sind dabei blind und dürfen nicht sprechen. <ul style="list-style-type: none"> - <i>eine TN aufgrund von Knieverletzung beobachtende Rolle</i> 3. Blitzlicht: erstes Wort was in den Sinn kommt 4. Emotionen erfragen in Plenum – Auflösung in Richtung Achtsamkeitstriade & Stressreduktionstechniken → gehen und reden zu zweit Richtung Pause <p>Möglichkeiten zur Stressbewältigung dann im Labyrinth zur Anwendung bringen</p>
16 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Kaffee-/Teepause	
16 ³⁰ - 18 ³⁰	Eigene Funktion und Haltung als Begleiter*in erleben und reflektieren. Abgrenzung: Wo ist meins? Wo ist deins?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einstieg: Stressreduktionstechniken – Bewährtes? Neue Techniken erfahren? 2. Körperübungen: Partner auswählen und Kontakt aufnehmen. Den anderen begleiten. Gemeinsam ein Ziel finden. 3. Labyrinth: Einteilung in zwei Gruppen → Gruppe A ist blind, darf reden und tastet sich dem Seil entlang; Gruppe B = Sieht, darf nicht reden, nicht interagieren und geht neben einer Person her. Anleitung: Mehrere Seile sind um Bäume gebunden und einige führen zu einem bestimmten Ziel, das Gruppe A nie gesehen hat aber blind und ohne zu sprechen erreichen muss. <ul style="list-style-type: none"> - <i>eine TN beobachtende Rolle (wegen Knieverletzung)</i> 4. Nach Zielerreichung: Gehen und reden zu zweit: Austausch über eigene Wahrnehmungen 5. Zurückgehen: Gehen und reden zu zweit (Begleiter*in & Begleiter*in / Begleitete*r & Begleitete*r): Welche Impulse waren da? Ist man den Impulsen nachgegangen? Frage an Begleiter*in: „Habe ich mir das Ziel

		angesehen, bevor ich das Begleiten begonnen habe?"
18 ³⁰ - 19 ³⁰	Abendessen	
19 ³⁰ - 21 ⁰⁰	weiterführende Reflexion Theoretischer Input	Ergebnisse – Reflexion im Plenum: Was kam bei den Begleitern auf? Was bei den Begleiteten? - Vier menschliche Bedürfnisse - Achtsamkeitstriade → In Bezug setzen zu Stressoren
Samstag, 18.07.2020 Vormittag: tw. Nieselregen, tw. trocken – bewölkt; Nachmittag: Regen		
Zeit	Inhalt/Ziel	Methode/Fragestellungen
9 ⁰⁰ - 9 ³⁰	Ankommen / Wiedereinstieg / Check In	1. In Triaden: Was hat von gestern nachgeschwungen? Worüber habt ihr nachgedacht? Was war bedeutsam für euch? 2. Sammeln im Plenum 3. Notizbuch: 2 min. Solo → Was von gestern nehme ich mir für heute mit?
9 ³⁰ - 10 ⁰⁰	Theoretischer Input: Wir bieten unterschiedliche Brillen / Ansätze / Modelle – TN nehmen das, was sie anspricht - Resilienz (z.B.: Emmy Werner) - Salutogenese (Antonovsky, Frankl) - Positive Psychologie (Seligman)	- Flipcharts – Sesselkreis - Miteinbindung: Wissenserhebung
10 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Kaffee-/Teepause	
10 ³⁰ - 11 ⁰⁰	Outdoor Inspirierende Personen bzgl. Resilienz Achtsamkeit	1. Einkleiden: im Gehen – Solo → Denkt an eine Person, ein Gespräch, die/das euch inspiriert bzgl. Resilienz 2. Sucht einen Buddy , mit dem ihr euch in den nächsten Sequenzen austauschen wollt und mit dem ihr euch einmal in den nächsten sechs Wochen treffen werdet (Näheres dazu – morgen) 3. Gehen zu zweit mit Buddy: Austausch darüber 1. Körperübungen: nehmt euren Körper wahr (Atmung, Muskeln), nehmt Umgebung wahr (Geräusche, Duft), Temperaturempfinden 2. Symbolfindung: findet einen Gegenstand in der Natur, der für Resilienz steht 3. Sammeln in Plenum: Gegenstand erklären
11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Biografiearbeit: Welche Ereignisse in meinem Leben gab es, die mich bis	- Solo: Sucht euch einen Ort, der euch anspricht, wenn ihr an Resilienz denkt. Ihr könnt auch unterschiedliche Naturorte mit

	heute in meiner Resilienz geprägt haben?	Lebensereignissen besetzen oder Symbole finden und diese auflegen
11 ⁴⁵ - 13 ⁰⁰	Biografiearbeit – Austausch mit Buddy	<ul style="list-style-type: none"> - Buddy stellt nur Verständnisfragen, während die*der andere erzählt - Zurückgehen zum Hotel
13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Mittagspause	
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Reflexion im Plenum Gedankenreise	<ul style="list-style-type: none"> - Im Plenum: Meldungen, Erkenntnisse, etc. zur Biografiearbeit? - Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, inneres Landschaftsbild
16 ⁰⁰ - 18 ³⁰	Achtsamkeitssolo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Losgehen mit Buddy – Treffpunkt mit Buddy ausmachen (Handynummern sind ausgetauscht) - trennen – 2 Stunden Solo – wieder treffen – retour 2. Platz in der Natur finden und einfach sein. Das was kommt, kommt. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Abweichung: TN mit Knieverletzung verbrachte das Achtsamkeitssolo auf eigenem Wunsch am Balkon ihres Hotelzimmers.</i>
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Abendessen	Beim Abendessen feierten andere Hotelgäste (ca. 50 Personen) einen Geburtstag. Wegen der Lautstärke wurde diese Feierlichkeit unter den Seminarteilnehmenden zum Thema.
Sonntag, 19.07.2020 trocken, bewölkt, tw. sonnig		
Zeit	Inhalt/Ziel	Methode/Fragestellungen
9 ⁰⁰ - 9 ²⁰	Check-In: Austausch Achtsamkeitssolo	<ul style="list-style-type: none"> - Im Plenum – Sesselkreis: Wie war's? Was ging euch durch den Kopf?
9 ³⁰ - 11 ⁰⁰	Bewältigungsstrategien Begleiter*innen-Rolle einnehmen Soziale Unterstützung	Outdoor <ol style="list-style-type: none"> 1. Einkleiden: In Triaden und gehen: Welche Bewältigungsstrategien kennt ihr? <ul style="list-style-type: none"> - Sammeln auf Kärtchen, Auflegen auf Boden 2. In „Stressoren“-Gruppen: Ordnet die Stressoren den Bewältigungsstrategien zu <ul style="list-style-type: none"> - Welche Bewältigungsstrategie spricht euch an und würdet ihr gerne mal ausprobieren? - Alleine durchgehen und sich überlegen: Was glaube ich, welche Bewältigungsstrategien nutzt mein Buddy und sind relevant für sie/ihn? - Mit Buddy: „Wenn ich an die Gespräche mit dir denke, glaube ich, Bewältigung X, Y ist relevant für dich.“ Der zweite stimmt zu oder verneint. <ol style="list-style-type: none"> 1. Körperübungen: durcheinander gehen, zuerst Konzentration auf sich, dann

		<p>Konzentration auf die anderen, andere begrüßen als hätte man einen anderen Freund schon lange nicht gesehen</p> <ol style="list-style-type: none"> Aufgabe: Beziehungsdynamik (zwei Personen in Gedanken auswählen und ein gleichseitiges Dreieck bilden) Gehen – Solo: Denkt an Personen in euren unterschiedlichen Kreisen, die euch wichtig sind. <ul style="list-style-type: none"> - Austausch mit Buddy über diese Personen. Wie nehmt ihr diese Personen wahr? Gemeinsame Erlebnisse?
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nachricht formulieren	Formuliert eine Nachricht und überlegt euch, wie und wo ihr diese Nachricht einer dieser wichtigen Personen übermitteln wollt
12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Mittagspause	
13 ³⁰ - 14 ³⁰	<p>Zusammenschau Seminar Reflexion und Transfer: Seminar</p> <p>Buddytreffen</p> <p>Zielabgleich</p>	<p>Indoor: Erklärung „Endspurt“</p> <ol style="list-style-type: none"> Zuerst solo (indoor – ins Notizbuch schreiben) und dann mit Buddy (outdoor) besprechen: <ul style="list-style-type: none"> - Das war neu/interessant für mich - Dem möchte ich noch etwas nachgehen - Das nehme ich mir für die nächsten sechs Wochen vor Terminvereinbarung mit Buddy: <ul style="list-style-type: none"> - Wann und wo wollen wir uns treffen? - Welche Fragen wünsche ich mir von meinem Buddy beim Treffen? - Wie war die Übermittlung der Nachricht an die vertraute Person? zuerst im Solo, dann Plenum - Seminarziel: Jetzt sind wir am Ende des Seminars – wie denkt ihr über euer Seminarziel?
14 ⁴⁵ - 15 ¹⁵	Kaffee- / Teepause	
15 ¹⁵ - 16 ³⁰	<p>Tests</p> <p>Interviewtermine</p> <p>Feedback</p> <p>Abschluss / Check out</p>	<p>2. Testzeitpunkt: Fragebögen</p> <p>Fragen – Flipchart:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Seminar war für mich ... - Das möchte ich Elisa mitgeben - Das möchte ich Harry mitgeben - Feedback/Anregungen, die ich zum Seminar habe - Ein Satz, den ich Leuten sagen möchte, die sich für dieses Seminar interessieren

E. Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Interviewphasen	Fragen/Infos
(1.1) Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Vielen Dank für deine Bereitschaft am Interview teilzunehmen. • Zur Erinnerung: Die Studie zielt darauf ab, die Wirksamkeit eines Seminars auf Faktoren der psychischen Gesundheit (Bewältigungsstrategien, Schutzfaktoren) zu überprüfen. Die Ergebnisse geben wertvolle Informationen zur Weiterentwicklung und Optimierung von Ausbildungs- und Beratungssystemen in psychosozialen Berufen. • Das Interview wird aufgezeichnet, um die Daten im Nachgang verarbeiten und für die Studie nutzen zu können. Die Interviews werden dabei anonymisiert. • Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und können nur von Personen eingesehen werden, die direkt an der Studie mitwirken. • Bist du mit der beschriebenen Vorgehensweise einverstanden? • Hast du noch Fragen?
(1.2) Überblick	<p>Das Interview ist folgendermaßen strukturiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Fragen zu deinen Tätigkeiten beim Roten Kreuz • Fragen zu persönlichen, belastenden Ereignissen und deinem Umgang mit diesen Situationen • Fragen zu deinen persönlichen Strategien und Schutzfaktoren, um solche belastenden Situationen bewältigen zu können • Fragen zum Seminar und zu seinen Wirkungen • Hast du dazu noch Fragen?
(2) Tätigkeiten beim Roten Kreuz	<ul style="list-style-type: none"> • Wie lange bist du schon beim Roten Kreuz ehrenamtlich/hauptamtlich tätig? • Welche Position(en) nimmst du im Roten Kreuz ein? • Wie ist es dazu gekommen, dass du dich für die Ausbildung zum SvE-Peer entschieden hast? • Was ist dir an dieser Tätigkeit wichtig?
(3) Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • In der Rahmenvorschrift des Roten Kreuzes wird eine Situation als belastend eingestuft, wenn „die eigene Handlungsfähigkeit eingeschränkt und die eigene Betroffenheit erhöht ist“. Ein belastendes Ereignis hebt sich vom Alltäglichen ab und tritt unerwartet auf. Versuche, eine derartige Situation ins Bewusstsein zu rufen, die du während deiner Tätigkeit als Rettungssanitäter oder SvE-Peer erlebt hast. Nimm dir ruhig Zeit. • Was war das Belastende in dieser Situation?

(4) Stressreaktionen auf körperlicher, verhaltensbezoge ner und kognitiv- emotionaler Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Was war deine unmittelbare Reaktion? Was hast du gefühlt oder gedacht? Was hast du auf körperlicher Ebene gemerkt? • Wie wirksam/hilflos hast du dich in der Situation erlebt? • Was hast du gemacht, um die Situation zu bewältigen? • Wie ging es dir nach dieser belastenden Situation? Wie bist du im Nachgang mit dieser Situation umgegangen?
(5) Stressbewältigung sstrategien	<ul style="list-style-type: none"> • Was hast du gemacht, um mit dieser Belastungssituation langfristig zurecht zu kommen?
(3') Weitere Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Gibt es eine weitere schwierige Situation, die du erwähnen möchtest? • Jede*r hat bestimmte Themen, auf die er*sie besonders reagiert. Was sind Situationen, die besonders stressig/belastend für dich sind?
(5') Grundsätzliche Stressbewältigung sstrategien	<p>Jetzt haben wir viel über die belastenden Situationen gesprochen und auch schon Bewältigungsstrategien angesprochen. Zusammenfassend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind für dich wichtige Strategien, Faktoren und Haltungen, um mit solchen Belastungen zurechtzukommen? • Wo tankst du deine Kraft? Wie betreibst du Psychohygiene?
(6) Seminar und seine möglichen Wirkungen	<p>Nun möchte ich mit dir über das Seminar reden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Bedeutung hat das Seminar für dich, wenn es um diese besprochenen Themen geht? (Stressoren, Stressreaktionen, Bewältigungsstrategien, Schutzfaktoren) • Welche Wirkungen hat das Seminar auf deinen Umgang mit belastenden Situationen? • Hast du etwas Neues für dich erfahren? Welche Bedeutung hat das für dich in deinem Handeln? <p>Nun sind es sechs Wochen nach dem Seminar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haben Erfahrungen aus dem Seminar dein Verhalten/Handeln und Erleben in den nachfolgenden belastenden Ereignissen beeinflusst? • Wo hast du Unterschiede gemerkt? • Wie war das Treffen mit deinem*r Buddy?
(7) Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Möchtest du noch etwas ergänzen? <p>Danke für das Gespräch.</p>

F. Supplements

Die vollständigen, transkribierten Interviews (s. Kap. 3.4.2) sowie die Auswertungstabellen der qualitativen Inhaltsanalyse (s. Kap. 3.4.3) stehen bei der Autorin, Elisa Jank (elisajank@gmail.com), in digitaler Form zur Verfügung.