



Multimodale Stresskompetenz (MMSK)

Stressmanagement für das 21. Jahrhundert

Autoren

DP/PP Björn Husmann, Bremen nach einer Textvorlage von

Wolf Ullrich Scholz

Dipl.-Psych., Psychotherapeut (Frankfurt/M.)

Mitglied der DG-E e.V. seit Februar 2010

Was ist MMSK?

MMSK hilft Ihnen nicht bloß mit vermeidbaren Stress und aktuellem Stress besser umzugehen, sondern auch über unvermeidbaren Stress besser hinwegzukommen. Das Training von MMSK geht mit seiner ganzheitlichen Verfolgung dieser drei Aspekte über ältere Trainingskonzeptionen zur Stressbewältigung hinaus, bei denen v.a. besserer Umgang Stress anvisiert wird. Beim MMSK werden darüber hinaus proaktive und kre-aktive Verhaltensmöglichkeiten bezüglich Stress gefördert, so dass auch die Widerstandskraft (Stressresilienz) gegenüber unvermeidlichem Alltagsstress gestärkt wird. Dazu umfasst MMSK eine Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit durch:

- ▶ Wissen über die mit dem Stressgeschehen verbundenen psychischen, körperlichen und soziokulturellen Vorgänge,
- ▶ Wahrnehmungs- und Reflexionsfähigkeit für wichtige Merkmale der eigenen Person und der Umwelt in Bezug auf Stress
- ▶ strategische Pläne und erprobte Wege, um biologisches, psychisches und soziokulturelles Stressgeschehen steuernd zu beeinflussen, und
- ▶ Einübung von Techniken zur individuellen und situativen Regulation von Stresserleben sowie zur Förderung von Widerstandsfähigkeit bei Stressbelastungen.

Von zentraler Bedeutung hierfür sind:

1. die Förderung des dynamischen Zusammenspiels von Selbststeuerung und Selbstakzeptanz sowie evtl. Einflussnahme auf das bzw. Toleranz gegenüber dem Umfeld;
2. ein Balancieren der „Feldkräfte“;
3. die Förderung von Achtsamkeit, Entspannung, Flexibilität und Robustheit.

Methodisch basiert MMSK vor allem auf bewährten Methoden zur Verbesserung soziokultureller Kommunikation, wissenschaftlich fundierten Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation evtl. ergänzt durch bewegungsmeditative Elemente (z.B. aus Yoga, Taiji oder Qigong) und auf Methoden zur Problemlösung. Theoretische Grundlage des MMSK sind hauptsächlich kognitiv-verhaltenstherapeutische Konzeptionen, besonders diejenigen des rational-emotiven Ansatzes nach Ellis und des multimodalen Ansatzes nach Lazarus, aber z.B. auch das Stressimpfungstraining (Meichenbaum).

Anwendungsgebiete & Wirkungsweise

MMSK kann sowohl zur Gesunderhaltung dienen als auch zur Gesundheitsförderung bei schon bestehenden Stressproblemen eingesetzt werden. Es ist auch bei schon bestehenden Erkrankungen in Ergänzung zu diagnosespezifischen psychotherapeutischen oder medizinischen Behandlungen geeignet (z.B. zur Rückfallprophylaxe). Beim MMSK geht es letztlich um die Beantwortung von Leitfragen aus sechs Feldern:

- ▶ „Wer bin ich und wie lebe ich?“ (Stressvorfeld)
- ▶ „Was bedeuten Stressoren für mich?“ (Stressorenfeld)
- ▶ „Was kann ich angesichts meiner Befindlichkeit tun?“ (Stresszustandsfeld)
- ▶ „Wie geht es mit meinen Reaktionen auf Stress weiter?“ (Stressreaktionsfeld)
- ▶ „Wer bin ich und wie gehe ich mit mir um?“ (Stressfolgenfeld)
- ▶ „Was erleide ich und wie komm ich da wieder raus?“ (Stresserkrankungsfeld)





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

Wie läuft typischer Weise ein MMSK-Training ab?

MMSK-Training erfolgt meist in Gruppen von ca. 6-12 TeilnehmerInnen, kann aber auch individualisiert als Stressmanagement-Training für einzelne Personen im Rahmen von Beratung, Coaching oder Psychotherapie zugeschnitten werden. Speziell angepasste Angebote können außerdem für TeilnehmerInnengruppen mit speziellen Bedürfnissen durchgeführt werden (z.B. Wiedereintritt ins Arbeitsleben nach längerer Pause, Pflegebedürftigkeit von Angehörigen, Prüfungsvorbereitung, etc). Häufig verteilt sich das Gruppentraining auf ca. 12-15 zweistündige Termine in meist wöchentlichen Abständen, aber auch andere zeitliche Organisationsformen werden angeboten. Bei jeder Trainingseinheit ist die Didaktik sowohl auf stressfreies Lernen ausgerichtet, als auch auf Berücksichtigung aller vier existentiellen Bedingungen des „Leib-Daseins-Feldes“, d.h. es gibt Trainingsanteile zur Steigerung von Selbstwirksamkeit (Macht), von soziokultureller Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit (Zuwendung), von sinnvoller kognitiver Strukturierung (Ordnung) und von Achtsamkeit, Entspannung oder Genussfähigkeit (Sinnlichkeit). Dabei spielen von Anfang an Entspannungsübungen und andere sanfte Beschäftigungen mit dem Körper neben den intellektuelleren Lernformen eine integrale Rolle.

Für wen ist MMSK-Training geeignet, für wen nicht?

MMSK ist besonders für Menschen geeignet, die darauf vertrauen ihre Stresskompetenz weiterentwickeln zu können, so dass sie trotz und mit Stress gedeihlicher leben können. MMSK ist ungeeignet für Menschen, die weniger unter Stress leiden wollen, ohne ihr Verhalten selbst zu verändern. Außerdem erscheint MMSK i.d.R. als ungeeignet für Menschen, die akut unter behandlungsbedürftigen körperlichen oder seelischen Erkrankungen leiden, sofern nicht ein fachkundige/r BehandlerIn das Gegenteil begründet.

Häufige Fragen zu MMSK und ihre Antworten:

Werde ich nach einem MMSK-Trainings keinen Stress mehr haben? Doch. Wenn die allgemeinen Entwicklungstendenzen der letzten Jahre in unserer Gesellschaft mit komplexen, schnellen Veränderungen, neuen Ungewissheiten und sogar alarmierenden Krisen sich fortsetzen, werden Sie schon alleine deshalb – mit und ohne MMSK-Training – Stress haben. Aber: Bei einer erfolgreichen Aneignung von MMSK werden Sie gedeihlicher damit leben können!

Wird mir überall das gleiche Training als MMSK angeboten? Nein. MMSK ist ein System „freundlicher Wissenschaft“ und kein standardisiertes „Programm von der Stange“, sondern im MMSK wird der Trainingsverlauf flexibel den Bedürfnissen der jeweiligen TeilnehmerInnen angepasst. D.h. auch, dass unterschiedliche TrainerInnen z.B. unterschiedliche Schwerpunkte setzen oder unterschiedliche Entspannungsverfahren zum Einsatz bringen, je nachdem welche Erfordernisse sich bei den TeilnehmerInnen ergeben.

Was sind die wissenschaftlichen Grundlagen des MMSK? MMSK ist kein „Programm“, sondern es geht um die Entwicklung von Kompetenz für ein besseres Leben trotz und mit Stress. Dazu gibt es keine Vorschrift oder allgemeine Anleitung. Deshalb ist MMSK ein kre-aktiver Prozess des Erfassens und Gestaltens von Gelegenheiten, bei dem allerdings sehr wohl methodisch und nicht beliebig vorgegangen wird. Wissenschaftliche Grundlagen dafür liefern sowohl die Ergebnisse der Humanbiologie, Psychologie, Sozialpsychologie und verwandter Wissenschaften.

Seite 2 / 3





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

Zur Geschichte des MMSK:

MMSK ist ein sehr „junges Verfahren“, das auf kognitiv-verhaltenstherapeutische Konzeptionen, Entspannungsverfahren sowie auf älteren Trainingskonzeptionen zum Umgang mit Stress fußt.

Literatur für AnwenderInnen:

Merkblatt „Stress-Beeinflussung“

Scholz, W.-U., Welker, T., Kruse, A., Mathesius, R. & Müller, B.M. (2002). Multimodale Stresskompetenz. In: Entspannungsverfahren Nr. 19, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 72-76

Literatur für VermittlerInnen, TrainerInnen und DozentInnen/AusbilderInnen:

Mathesius, R. (2004): Module des Trainings Multimodale Stresskompetenz. In: Schröder, H.; Reschke K. (Hrsg.), 75-76

Müller, B. (2004): Das Stress-Feld-Modell als Abfolge sozialen, biologischen und psychischen Stresserlebens. In: Schröder, H.; Reschke K. (Hrsg.), 74-75

Polkinghorne, D. E. (1992): Postmodern epistemology of practice. In: Kvale, S. (Ed.): Psychology and postmodernism. 146-165, London: SAGE

Polkinghorne, D. E. (2004). Practice and the human sciences. The case for a judgment-based practice of care. Albany NY: State University of New York Press

Scholz, W.-U. (2001): Weiterentwicklungen in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Konzepte - Methoden - Beispiele. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Scholz, W.-U. (2003): Tai Chi (Taiji) und Qigong im multimodalen Stressmanagement. In: Entspannungsverfahren Nr. 20, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 62-96.

Scholz, W.-U. (2004). Kognitiv-behaviorale Grundlagen multimodaler Stresskompetenz. In: Schröder, H.; Reschke K. (Hrsg.), 73-74

Scholz, W.-U. (2005). Akzeptieren und Verändern als Prinzip multimodaler Stresskompetenz. In: Entspannungsverfahren Nr. 22, Lengrich: Pabst Sc. Publ. 21-57

Scholz, W.-U. (2006a). Mit multimodaler Stresskompetenz (MMSK) zur Stressresilienz. In: Entspannungsverfahren Nr. 23, Lengrich: Pabst Sc. Publ. 19-53

Scholz, W.-U. (2006b). Psychisch bedingte Arbeitsunfähigkeit: Neue Präventionschancen durch Resilienztraining und kre-aktives Coaching. In: Leitner, M.; Germann, A. (Hrsg.): Beiträge zur Wirtschaftspsychologie 2006. 6. Kongress für Wirtschaftspsychologie: Netzwerke verbinden (Leipzig 22.-24.05.06), 38-40 (Kongressdokumentation auf CD-ROM ISBN-Nr. 3-931589-73-0)

Scholz, W.-U., Welker, T., Kruse, A., Mathesius, R. & Müller, B.M. (2002). Multimodale Stresskompetenz. In: Entspannungsverfahren Nr. 19, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 72-76

Schröder, H.; Reschke K. (Hrsg.): Gesundheit – Risiko, Chancen und Herausforderung, VI. Kongress für Gesundheitspsychologie, 25.-27. 3.204, Leipzig. Universität Leipzig

Welker, Th. (2004). Das Leib-Dasein-Feldmodell und das Prinzip der Akzeptanz und Veränderung. In: Schröder, H.; Reschke K. (Hrsg.), 73

Links zur MMSK:

www.dp-westhoff.de

www.entspannungsverfahren.com

www.first-institut.de

