

# Wie Regeneration gelingen kann

## Erfahrungen mit Online-Trainings



Dr. Dirk Lehr, Hanne Thiar und Prof. Dr. Bernhard Sieland,  
Leuphana Universität Lüneburg

Für Sportler ist es eine Selbstverständlichkeit: Belastungsphasen und Regeneration gehören untrennbar zusammen. Der gute Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung, der Wechsel von Leistung und Erholung entscheidet darüber, ob man langfristig gesund und leistungsfähig bleibt. Gesundheitlich bedenklicher chronischer Stress entsteht, wenn es nicht gelingt, diesen Wechsel von beruflicher Anspannung und Regeneration herzustellen. Dabei beinhaltet Regeneration drei Bausteine:

- aktives Erholungsverhalten,
- gedankliche Distanzierung von beruflichen Problemen und
- erholsamer Schlaf.

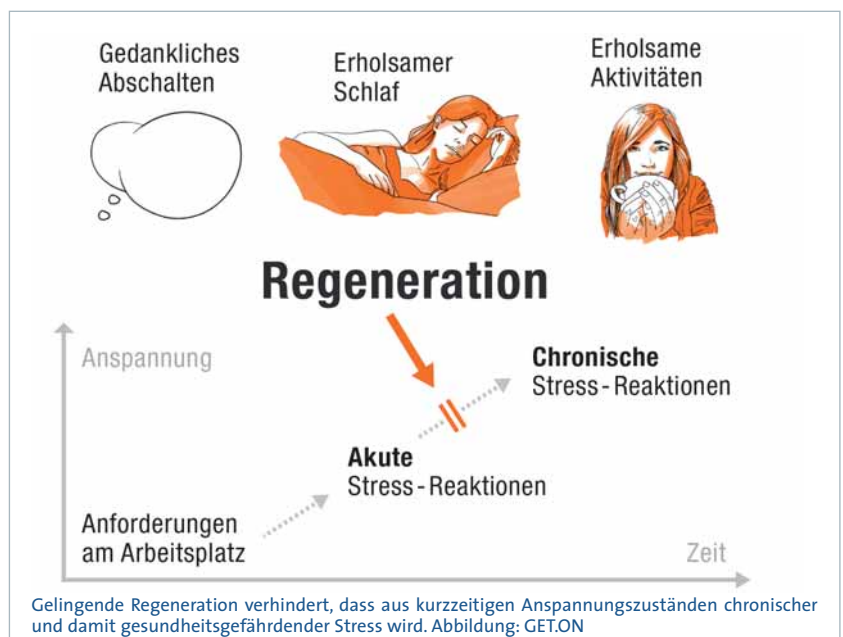
Erholsamer Schlaf ist der Kern der Regeneration und ermöglicht es Lehrerinnen und Lehrern, sich den Herausforderungen des Unterrichtens am nächsten Morgen mit der nötigen Frische zu stellen. Wer unter schlechtem Schlaf leidet, ist damit nicht alleine. Knapp zehn Prozent der Deutschen haben bedeutsame Probleme mit dem Einschlafen und Durchschlafen, werden zu früh wach oder fühlen sich beim Aufwachen nicht erholt. Dies kann damit zusammenhängen, dass der Körper dauerhaft zu stark aktiviert ist, weil die Gedanken auch in der Freizeit, am Abend und in der Nacht um berufliche oder private Belastungen kreisen. Ständige Erreichbarkeit und gewohnheitsmäßiges Arbeiten am späteren Abend oder Wochenende halten das Gedankenkarussell in Schwung. Grübel- und Sorgengedanken vertreiben zuverlässig den Schlaf. Abhilfe können Online-Trainings zur Stärkung der Regeneration schaffen, die seit über einem Jahr für Lehrkräfte an der Leuphana Universität Lüneburg angeboten werden (siehe auch [Schule NRW](#) Ausgabe 04/13).

## Gute Erfahrungen mit Online-Gesundheitstrainings

Das Forschungsprojekt GEsundheitsTraining.ONline (GET.ON) an der Leuphana Universität Lüneburg macht es sich seit drei Jahren zur Aufgabe, die guten internationalen Erfahrungen mit Online-Trainings auch in Deutschland nutzbar zu machen. GET.ON führt gemeinsam mit der Unfallkasse NRW ein Projekt zur Gesundheit im Lehrerberuf durch. In diesem Rahmen wurden zwei Trainings entwickelt, die sich speziell an Berufstätige wenden:

- Das **Regenerationstraining** dient zur Förderung von erholsamen Schlaf und gedanklicher Distanzierung von beruflichen Problemen.
- Mit dem Programm „FIT im Stress“ sollen die eigene Anspannung reduziert und die Problemlösefähigkeit gestärkt sowie ein gelassener Umgang mit schwierigen Gefühlen erlernt werden.

Seit Anfang 2013 konnten mehrere Hundert Lehrerinnen und Lehrer aus NRW an einem dieser Online-Trainings teilnehmen. Obwohl Online-Trainings in Deutschland noch vergleichsweise unbekannt sind, waren sehr viele chronisch gestresste



Berufstätige bereit, sich auf diese neue Trainingsform einzulassen. Die deutliche Mehrheit wurde für ihre Experimentierbereitschaft mit guten Erfahrungen belohnt. Eine Teilnehmerin des Regenerationstrainings berichtete etwa: „*Vielen Dank für das Training! Es geht mir schon viel besser und ich kann wieder den Tag nutzen, weil ich nachts schlafe!*“ Das Training „FIT im Stress“ wurde von einer anderen Teilnehmerin folgendermaßen erlebt: „*Ich fand es gut, dass ich alles direkt auf mich beziehen konnte und es sich durch den Aufbau der Übung nicht als allgemeines ‚Geschwafel‘ entpuppt, sondern als wirkliche Hilfe für mich in meinen schwierigen Situationen.*“

Diese ermutigenden Einzelerfahrungen spiegeln sich ebenfalls in den wissenschaftlichen Ergebnissen zur Wirksamkeit wider. Dabei zeigte sich, dass Online-Trainings mindestens ebenso gut geeignet sind, die Gesundheit zu fördern, wie „klassische“ Trainings, zum Beispiel mehrwöchige Gruppenkurse zur Stressbewältigung oder Progressiver Muskelentspannung. Die Teilnahme am Regenerationstraining war mit einer genauso großen Verbesserung des Schlafes verbunden, wie es für bestimmte Schlafmedikamente üblich ist. Dabei berichtete die deutliche Mehrheit der Teilnehmenden nicht nur von einer kurzfristigen Verbesserung des Schlafes, sondern erlebte den Schlaf auch noch sechs Monate nach Abschluss des Trainings merklich erholsamer. Als „Nebenwirkung“ zur Verbesserung des Schlafes berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch von einer systematischen Verbesserung im Bereich depressiver Erschöpfungszustände.



Die Mehrzahl der Lehrerinnen und Lehrer berichten von einer nachhaltigen Entlastung nach dem Regenerationstraining oder dem FIT im Stress-Programm. Foto: Zack Clothier, istockphoto.com

Ähnliche Ergebnisse zeigten sich bei der Untersuchung zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von „FIT im Stress“. Noch sechs Monate nach Abschluss des Trainings ließ sich ein merkliches Nachlassen der allgemeinen Anspannung nachweisen: Die Teilnehmenden konnten für sich Werkzeuge erarbeiten, die ihnen zu dem Gefühl verhelfen, wichtige Dinge im Leben besser beeinflussen zu können oder sich weniger über Dinge ärgern zu müssen. Die Zuversicht, den persönlichen Aufgaben gewachsen zu sein und auch Unerwartetes bewältigen zu können, steigerte sich nachhaltig.

Vor dem Hintergrund der positiven Erfahrungen haben sich die Leuphana Universität und die Unfallkasse NRW entschlossen, die Online-Trainings länger anzubieten. Im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchungen ist eine kostenfreie Teilnahme für Lehrerinnen und Lehrer aus NRW in der ersten Hälfte des Schuljahres 2014/2015 möglich.

## Weitere Trainingsmöglichkeiten

Andauernde Belastungen während der Arbeitszeit erhöhen Anspannung und Stress. Diese Belastungen auch nach der Arbeit nicht aus dem Kopf zu bekommen, verschärft diese Anspannung zusätzlich. Drehen sich die Gedanken anhaltend, mitunter quälend, um Probleme, erfahrene Ungerechtigkeit, Ärger oder Sorgen, wird es immer schwieriger, Erfolgserlebnisse und Gutes wahrzunehmen. Umgekehrt fokussiert sich die Aufmerksamkeit immer weiter auf Negatives und die Wahrnehmung dessen, was ärgert und Sorgen bereitet, wird verstärkt. Die Ursache liegt nicht etwa in einer persönlichen Schwäche, sondern in der Funktionsweise des Gehirns begründet. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz automatisch auf Negatives.

Anders sieht es jedoch bei den positiven Dingen aus: Wer nicht bewusst auf die guten Dinge im Alltag achtet, hat wenige Chancen, sie wahrzunehmen. Natürlicherweise füllen die Probleme unser Denken und unsere Gefühle. Möchte man beides, Positives wie Negatives, „fair“ wahrnehmen, braucht es einige Übung, damit auch die erfreulichen Anteile des Alltags das Denken und Fühlen erreichen. Für diesen Zweck wurde in Zusammenarbeit mit der evangelischen Hochschule Tabor in Marburg das Dankbarkeitstraining entwickelt. Es bietet eine Hilfestellung, die Fairness der eigenen Aufmerksamkeit zu fördern.

- Das **Dankbarkeitstraining mit Smartphone-App** soll Sorgen und Grübeln reduzieren, indem die Aufmerksamkeit und Wertschätzung für die schönen Dinge im Alltag gesteigert werden.

Neben den beschriebenen Trainings ist das Programm „GET.ON Stimmung“ für alle gedacht, die sich häufiger depressiv erschöpft fühlen und Lebensfreude vermissen. Das Training „Clever weniger trinken“ richtet sich an Berufstätige, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten.

## Ein Stress-Selbsttest hilft, das geeignete Training auszuwählen

Ein Fieberthermometer gibt eine klare Rückmeldung darüber, welche Temperatur normal, leicht oder ernsthaft erhöht ist. Bei Stress ist es ungleich schwieriger selbst einzuschätzen, was eine normale Anspannung ist und wann sie so stark ist, dass sie ein gesundheitliches Risiko darstellt. Vor diesem Hintergrund wurde ein Stresstest entwickelt. In einem ersten Schritt informiert er darüber, wie ausgeprägt der berufliche Stress ist. Stress kann sich in ganz unterschiedlichen gesundheitlichen Beschwerden äußern. Daher geht es im zweiten Schritt darum festzustellen, wie genau sich Stress auswirkt. Dazu gehört auch abschließend ein Vorschlag, ob und welches Online-Training für eine Entlastung in Frage kommt. Der gesamte Stress-Selbsttest dauert 10 bis 15 Minuten.

## Wie Online-Trainings funktionieren

Inhaltlich bieten Online-Gesundheitstrainings dasselbe wie „klassische“ Trainingsprogramme. Auch hier werden Denk- und Verhaltensgewohnheiten genau dahingehend überprüft, ob sie für die eigene Entlastung förderlich oder hinderlich sind. Es geht darum, ausgewählte kleine Schritte auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln, was sich in der ganz individuellen beruflichen und privaten Situation als hilfreich erweist und was nicht. Solche Trainingsformate verlangen von den Nutzern trotz des (über-) vollen Tagespensums etwas Zeit zum Ausprobieren von Veränderungen. Wem dieses Kunststück gelingt, der hat gute Aussichten, dass die investierte Zeit und Mühe in Form einer spürbaren Entlastung und Erleichterung zurückkommen.

Die GET.ON-Trainings bestehen aus vier bis sieben Trainingseinheiten, die gewöhnlich in einem wöchentlichen Rhythmus bearbeitet werden. Eine Trainingseinheit ist meist auf 30 bis 60 Minuten ausgelegt und kann vorzugsweise am Stück oder wahlweise zeitlich verteilt bearbeitet werden. Die einzelnen Einheiten enthalten Informationen zu den Ursachen der jeweiligen gesundheitlichen Beschwerden und den Veränderungsmöglichkeiten. Sie bieten Übungen an, die während der Einheit oder im Alltag erprobt werden können. Kurze erklärende Videos oder anleitende Audios kommen dabei zum Einsatz. Knappe Online-Tagebücher bieten die Möglichkeit, die Entwicklung der gesundheitlichen Beschwerden und die eigenen Fortschritte genau zu beobachten. Manche Trainings sind so gestaltet, dass sie vollständig selbst durchlaufen werden können. Andere geben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, mit einem eCoach per E-Mail in Kontakt zu sein. Dieser begleitet sie durch das Training, beantwortet Fragen und unterstützt durch regelmäßiges Feedback die Erprobung der Übungen.



Das Smartphone als Trainingspartner: Eine App unterstützt dabei, auch Positives im hektischen und stressigen Alltag wahrzunehmen. Abbildung: GET.ON



Übersicht zu den Trainings und die Möglichkeit, sich zu registrieren unter: [www.geton-training.de](http://www.geton-training.de)



Kurze Videos geben einen Einblick in Ablauf, Inhalte und Wirksamkeit der Online-Trainings: [www.geton-training.de/videos-trainings.php](http://www.geton-training.de/videos-trainings.php)



Stress-Selbsttest ausprobieren unter: [www.geton-training.de/fragebogen.php](http://www.geton-training.de/fragebogen.php)