

219 Stück, M.
Institut für Medizinische Psychologie der Martin-Luther-Universität Halle/S.

Gesundheitspsychologische Effekte eines Entspannungstrainings mit Yogaelementen für Schüler

Zunehmend mehr Schüler reagieren auf die steigenden Anforderungen und Belastungen in der Schule mit Schulstreß. Ursache dafür ist eine nicht mehr gelingende Anforderungsbewältigung. Es fehlen vor allem attraktive Hilfsangebote mit effektiven Methoden zur Streßbewältigung in Programmform, die im Schulkontext einsetzbar sind. In einem dreijährigen Dissertationsprojekt wurde die indische Methode des Yoga in ein strukturiertes Trainingsprogramm mit weiteren kindgemäßen und bewährten Streßbewältigungsmethoden integriert und an Mittelschülern erprobt. Einige Ergebnisse sollen hier vorgestellt werden.

Die Wirkungen dieses auch als Entspannungstraining mit Yogaelementen bezeichneten Programms wurden im Rahmen eines Versuchs-Kontrollgruppen-Designs mit psychologischen und psychophysiologischen Meßmethoden überprüft (u. a. mit psychometrischen Tests, Interviews, Hautwiderstandsmessungen).

Es konnten Relaxationswirkungen des Trainings sowie eine Stabilisierung verschiedener streßbewältigungsrelevanter Persönlichkeitsfaktoren ermittelt werden. Ein weiterer Effekt bestand darin, daß die Schüler die im Training erlernten Übungen auch außerhalb der Trainingssitzungen zur Selbstregulierung (Streßbewältigung) anwendeten. Obwohl das Training zu einer generellen Harmonisierung der Persönlichkeit bei den meisten Schülern beitrug, wurden hinsichtlich der Prüfungsangst und der Selbstüberzeugung keine effektiven kurz- wie langfristigen Veränderungen erreicht.

Diese Studie liefert notwendige und umfassende Erkenntnisse über die Effektivität des Yoga mit Kindern. Es werden versprochene Wirkungen der Yogaliteratur übergeprüft und wichtige Hinweise zur methodisch-praktischen Umsetzung des Yoga mit Kindern abgeleitet.