



universität
wien

MASTER THESIS

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

„Konzeption, Durchführung und Evaluation eines handlungs-
orientierten Outdoor-Trainings nach IOA® zur Stärkung des
Kohärenzgefühls bei Studierenden“

verfasst von / submitted by

Joanna Konik, BBA.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (Outdoor-Training and Development) (MSc)

Wien, 2020 / Vienna 2020

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

A 992 882

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

Integrative Outdoor-Aktivitäten® (MSc)

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Günter Amesberger

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“

Joanna Konik, BBA.

Wien, im April 2020

Abstract (Deutsch)

Zunehmend werden Belastungen bei Studierenden in ihrem Alltag festgestellt. In dieser Studie dient der handlungsorientierte Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten (IOA®) dazu, die Wirkung eines Trainings nach diesem Konzept auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls von Studierenden zu untersuchen. Die empirische Forschung dieser Arbeit basiert auf der Grundannahme, dass ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl den Studierenden dabei helfen kann, eigene Ressourcen zu nutzen und auch schwierige Zeiten ohne ernsthafte Beeinträchtigungen zu überstehen.

Um der Forschungsfrage nachzugehen, wurde unter dem Titel „ICH - mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk – eine individuelle Reise zur eigenen Gesundheit“ ein Outdoor-Training im Bereich Persönlichkeitsentwicklung für Studierende in Österreich bis zum 35. Lebensjahr entwickelt, veröffentlicht und umgesetzt.

Im Rahmen einer quantitativen Befragung wurde mit einer Versuchsgruppe (n=14) eine Messung zu je drei Messzeitpunkten (Pre-, Post- und Retentiontest) in einem Zeitraum von fünf Wochen durchgeführt und mit einer Kontrollgruppe (n=33) verglichen. Die quantitative Erhebung des Kohärenzgefühls (engl. sense of coherence, SOC) erfolgte mittels einer modifizierten SOC-Skala Kurzfassung (Fragebogen zur Lebensorientierung, SOC-13) nach Antonovsky (1997). Qualitative Elemente in Form von offenen Fragen zum psychischen und physischen Wohlbefinden sowie eine Trainingsevaluation dienten der Ergänzung.

Es zeigte sich, dass das Outdoor-Training zu keiner Verbesserung des Kohärenzgefühls führen konnte. Das psychische Wohlbefinden der Versuchsgruppe wurde positiv beeinflusst. Zudem zeigte sich, dass das Bewusstsein für Gesundheit und das Kohärenzgefühl, durch die im Seminar angewendeten Methoden und Übungen sowie durchgeführten Reflexionen, bei den Studierenden positiv angeregt wurde.

Abstract (English)

These days an increasing number of stressors can be observed in the everyday lives of students. Therefore, the purpose of this study is to identify the impact of an experiential learning IOA (Integrative Outdoor-Activities®)-based training on the development of the sense of coherence among the before mentioned group.

This empirical research is based on the main assumption that a strong sense of coherence helps to make use of own resources to cope with difficulties in hard times.

Consequently, an Outdoor-Training, in the field of personal development, was developed, published and conducted to answer the research question. The title of the training is “ME-an artwork, created by MYSELF – an individual journey to health” and it targets Austrian students to the age of 35.

Within the framework of a quantitative survey a trial group (n=14) is subjected to pre-, post-, and retention-measures, within a five-week time stretch. The results are compared with a control group (n=33). The data were collected with a modified instrument (questionnaire) which included a shorter version of Antonovskys (1997) sense of coherence scale (SOC-13). Qualitative elements in form of open questions about mental and physiological well-being and in form of an evaluation of the training were served complementary.

The results show, that the Outdoor-Training could not improve the sense of coherence. Mental well-being was positively influenced on students that were part of the trial group. Moreover, the awareness of those students concerning health and the sense of coherence was positively influenced by the used methods and related reflections during the seminar.

Vorwort

Vor drei Jahren inspirierte mich mein Professor Günter Amesberger in einem Masterthesis-Vorbereitungs-Seminar der Integrativen Outdoor-Aktivitäten (IOA®), ein Themengebiet aus der Gesundheitsforschung zu wählen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wie sehr mich dieses Thema in Hinblick auf meine Vergangenheit und Zukunft bis zum heutigen Tag persönlich betreffen würde.

Aus sehr persönlichen Gründen hatte ich beim Forschungsprozess zum gesundheitsförderlichen Kernkonzept des Kohärenzgefühls (welches beschreibt, ob wir unser Leben als sinnvoll, für uns kontrollierbar und bewältigbar erleben) großes Interesse und Motivation mich gut in die Thematik einzulesen und mich damit intensiv zu beschäftigen:

- 1) da leider meine Mutter sehr früh an Krebs erkrankte und ich bereits als kleines Kind über mehrere Jahre alle Facetten dieser Krankheit miterlebte. Somit spielte Gesundheit und Krankheit, sei es bewusst oder unbewusst, immer eine große Rolle in meinem Leben.
- 2) weil es mich, seit ihrem viel zu schnellen und tragischen Abschied von uns, oft beeindruckt und gleichzeitig auch irritiert hat, wieso ich trotz dieses Schicksalsschlags, im jungen Alter von 15 Jahren, so einen starken und positiven Willen entwickeln konnte, mit verschiedensten Stressoren in meinem Leben klar zu kommen und diese zu meistern. Dabei ist mir bewusst, dass meine persönlichen Lebenserfahrungen, prägende Erziehungsmuster, soziokulturelle Aspekte, politische Sicherheit, ein Auffangnetz an Vertrauenspersonen, viel Sport und viele psychotherapeutische Stunden etc. mitwirkend waren und noch immer sind.

Das Konzept des Kohärenzgefühls mit dem Konzept der IOA® zu verbinden, war deswegen motivierend:

- 3) weil ich in meiner Arbeit als Trainerin und Beraterin oft beobachten konnte, dass der handlungsorientierte Ansatz mit der oftmals dazugehörigen Reflexion, in der Zusammenarbeit mit den verschiedensten Zielgruppen draußen in der Natur Wirkung zeigt. Gruppenprozesse und persönliche Entwicklungen der Individuen zu den verschiedensten Themen üben seitdem eine unglaublich große Faszination auf mich aus und motivieren mich dran zu bleiben und von Training zu Training etwas Neues zu lernen.

Durch den konstruktivistischen Denkansatz, der im Konzept der IOA® stark verankert ist, lernte ich, dass sich jeder Mensch seine Realität selbst konstruiert und somit Erfinder seiner Wirklichkeit ist. Mit tiefster Überzeugung und Dankbarkeit kann ich sagen, dass mich diese systemische Denkweise in meiner Entwicklung als Person (in meiner Arbeit als Trainerin, wie auch in meinem alltäglichen Leben) weitergebracht hat. Im Trainingssystem spielen dabei, aus konstruktivistischer Sicht, Wirkungen und Nebenwirkungen von Interventionen bei verschiedenen Prozessabläufen eine zentrale Rolle. Bekanntlich hat jede Medaille ihre zwei Seiten. Besonders in der Persönlichkeitsentwicklung soll Mut zur Eigenverantwortung, Selbstregulation und Selbstreflexion, während und nach handlungsorientierten Aufgaben, dazu dienen das Lernen zu fördern.

Bis zu meiner Ausbildung zur Trainerin und Beraterin und intensiven Auseinandersetzung zu dem Thema der Salutogenese wusste ich nicht, dass man das Kohärenzgefühl als dispositionale Orientierung zur Welt in einem Modell verorten konnte und dass es laut mehreren Studien Menschen gibt die, genauso wie ich, wegen einer oder mehrerer schwieriger Krisen in ihrem Leben Widerstandsressourcen entwickeln konnten, um ihr Leben so gut wie möglich zu bewältigen.

Theoretisch wie auch praktisch konnte ich zum ersten Mal das Konzept der Salutogenese begreifen und für mich persönlich nutzen, als ich vor zwei Jahren selbst chronisch krank wurde. Die Idee, sich mit der Frage zu beschäftigen, was einen Menschen gesund hält und was man selbst, im Sinne der Eigenverantwortung, dafür tun kann Gesundheit zu entwickeln, spielt dabei eine große Rolle. Es ist ein Perspektivenwechsel, den ich jeden Tag an mir erfahren darf und für welchen ich sehr dankbar bin. Diesbezüglich sei erwähnt, dass „Ups and Downs“ völlig normal sind, und im Konzept der Salutogenese den Normalzustand eines Menschen definieren.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit ist ein großes Thema unserer Zeit und auch bei meiner Generation Y (auch Millennials genannt) nicht mehr wegzudenken. Heutzutage sind wir immer mehr Umwelteinflüssen und Stressoren ausgesetzt, sei es, wie bei meiner gleichaltrigen Untersuchungszielgruppe der Studierenden, ein immer größerer Leistungsdruck und andauernder Wettbewerb aufgrund von westlich orientierten politischen, wirtschaftlichen und sozial- gesellschaftlichen Gründen. Weitere Einflüsse, welche diese Zeit mit sich bringt, sind die ständig wachsende und damit auch oft überfordernde Digitalisierung in Form von weltweit vernetzter, mobiler, virtueller Kommunikation

(auf Instagram, Facebook, Twitter etc.), die damit verbundene Globalisierung, die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten oder der sehr präsente Klimawandel.

Eine Zeit, die viele Chancen eröffnet, gleichzeitig aber auch Gefahren birgt. Um den Kreis zu schließen, ist in diesem Fall der zuvor genannte Vergleich mit der Medaille mehr als passend. Österreich ist ein sicheres Land. Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern auf dieser Erde leben wir im Wohlstand und haben genug Ressourcen zur Verfügung um mit den dazugehörigen „Ups and Downs“ ein zufriedenes Leben zu führen. Wieso klagen dann so viele Menschen (und da schließe ich mich nicht aus) über Stress?

Vergleichbare alltägliche Belastungen, lösen bei einigen unangenehmen Stress aus, bei anderen hingegen nicht. Daher gehe ich noch einen Schritt weiter und stelle die Frage: Liegt das Problem in der individuellen Verantwortung und Interpretation der jeweiligen einwirkenden Stressoren, sowie im Umgang mit ihnen? Zwei Fragen, die von vielen Faktoren abhängig sind und nicht einfach zu beantworten scheinen.

Durch die Entwicklung und Durchführung meiner eigenen salutogen konzipierten Trainingsmaßnahme nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® zur Stärkung des Kohärenzgefühls bei Studierenden, konnte ich mit Begeisterung feststellen, wie wichtig es ist in die Richtung der Gesundheitsförderung weiterzudenken und Angebote auf den Markt zu bringen. Dies will ich in meiner Forschungsarbeit nun aufzeigen.

Danksagung

Hier möchte ich die wichtigsten Personen nennen, die mich auf dem Weg zur Masterarbeit begleitet haben. Ein großes DANKESCHÖN an...

- Sebastian, meinen Lebenspartner, der mir immer wieder Zuversicht gegeben hat, auch in schwierigen Phasen nicht aufzugeben und mein Ziel konsequent weiterzuverfolgen. Eine große umsorgende und humorvolle Stütze, auch außerhalb des Forschungsprozesses dieser Arbeit.
- Univ.-Prof. Mag. Dr. Günter Amesberger, der mir neben seiner wertvoll unterstützenden und begleitenden Rolle als mein Betreuer, auch die Möglichkeit gegeben hat, sehr selbstständig und frei (im Sinne von kreativ) an dieser Thesis zu forschen. Zusätzlich möchte ich auch die Chance nutzen, mich bei den Lehrtraineeinnen und Lehrtrainern der IOA® zu bedanken.
- Dr. Reinhard Neumeier, mein Statistik Coach und „Guru“, der mich bei der statistischen Auswertung der Daten mittels SPSS unterstützt hat. Durch seine professionelle Begleitung und Worte „(...) Regeln einer Forschungsarbeit fesseln einen nur scheinbar, in Wirklichkeit eröffnen sie die Räume für kreatives Denken“, wurde ich motiviert nicht aufzugeben und habe bemerkt, dass forschen tatsächlich auch Spaß machen kann.
- alle IOA®- Kolleginnen und Kollegen. Danke für eine ganz besondere, intensive, abenteuerliche, lustige und auch emotionale Zeit, die wir auf unserem Ausbildungsweg zusammen in Form von Selbsterfahrung teilen konnten und für immer teilen werden. Besonderer Dank geht hier an Clemens, Ramona, Monika und Veronika, die mich bei diesem Projekt tatkräftig unterstützt haben.
- meine Familie, die auch außerhalb des Forschungsprozesses ein großer Halt ist. Ohne ihre Hilfe hätte ich wahrscheinlich die Matura nicht geschafft und könnte diese Zeilen jetzt nicht schreiben. Sie wissen genau was ich meine, wenn sie das lesen. Lachen ist erlaubt. Peter und Karin, danke für das Korrekturlesen der Thesis.
- meine lieben unterstützenden Freundinnen, die schon längst Familie sind.
- alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die als Teil dieser Studie mitgewirkt haben. Ohne sie wäre das alles nicht möglich gewesen. DANKE!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	VIII
Danksagung.....	XI
Inhaltsverzeichnis.....	XII
1 Einleitung	1
1.1 Problemstellung.....	2
1.2 Forschungsleitende Fragestellung und Zielsetzung	4
1.3 Ausgangslage und Forschungsmethode.....	5
2 Theoretischer Teil	7
2.1 Das Konzept der Salutogenese	7
2.1.1 Einleitung und Begriffsbestimmung	7
2.1.2 Von systemtheoretischen Überlegungen zum Salutogenese-Modell	11
2.1.3 Das Modell der Salutogenese.....	13
2.1.4 Das Konzept des Kohärenzgefühls.....	14
2.1.5 Das Kohärenzgefühl im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden.....	17
2.1.6 Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls	20
2.1.7 Qualitätskriterien für salutogenetisch orientierte Arbeit	23
2.2 Das handlungsorientierte Lernkonzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®..	24
2.2.1 Ziele handlungsorientierten Lernens in der Persönlichkeitsentwicklung	26
2.2.2 Zum Menschenbild der IOA®	28
2.2.3 Die transaktionale Handlungstheorie.....	28
3 Das Outdoor-Training zur Stärkung des Kohärenzgefühls	32
3.1 Modelle und grundsätzliche kritische Überlegungen als Basis der Konzeption.	32
3.1.1 Das IOA®-Kreismodell in Bezug auf das Training.....	32
3.1.2 Das IOA®-Prozessmodell in Bezug auf das Training	34
3.1.3 Grundprobleme eines zweitägigen Outdoor-Trainings (in der Persönlichkeitsentwicklung)	35
3.2 Trainingsziel und Trainingsgrobdesign	36
3.3 Zeitliche und organisatorische Planung und Vorbereitung des Trainings	38
3.3.1 Öffentliche Ausschreibung des Trainings	38
3.3.2 Trainingsort.....	38
3.3.3 Funktionsklärung Trainer_innen und Beobachterin.....	39
3.3.4 Trainingshypothesen.....	39

4	Empirischer Teil	41
4.1	Hypothesen.....	41
4.2	Fragestellung als spezifizierende Forschungsfragen (SF1 - SF4)	41
4.3	Forschungsmethodik	42
4.3.1	Forschungsdesign	42
4.3.2	Datenerhebungsinstrumente.....	44
4.3.3	Methoden der Datenanalyse.....	51
4.3.4	Durchführung der Studie	52
4.4	Trainingsdokumentation in Anlehnung an das Prozessmodell nach IOA®.....	54
4.4.1	Vereinbarungen und Empfehlungen für das Training	54
4.4.2	Trainingsziele	54
4.4.3	Ziele und Erwartungen der Teilnehmer_innen	55
4.4.4	Ausgewählte Methodenbeschreibung	55
4.5	Realisiertes Sampling und Grundgesamtheit	60
4.6	Reliabilität und Normalverteilung der Daten	63
4.7	Ergebnisse Kohärenz.....	65
4.7.1	Hypothesenprüfung	65
4.7.2	Spezifizierte Forschungsfrage SF1 – das Kohärenzgefühl	69
4.7.3	Zusammenfassende Antwort zu SF1	78
4.7.4	Spezifizierte Forschungsfrage SF2 – Faktoren des Kohärenzgefühls nach der Intervention	78
4.7.5	Zusammenfassende Antwort zu SF2	81
4.8	Ergebnisse Wohlbefinden	82
4.8.1	Spezifizierte Forschungsfrage SF3 – das Wohlbefinden.....	82
4.8.2	Zusammenfassende Antwort zu SF3	94
4.9	Ergebnisse Evaluation	95
4.9.1	Spezifizierte Forschungsfrage SF4 – Evaluation des Trainings	95
4.9.2	Zusammenfassende Antwort zu SF4	103
5	Diskussion.....	104
5.1	Zusammenfassung	104
5.2	Kritische Reflexion der Ergebnisse	105
5.3	Schlussfolgerung und Ausblick	113
	Literaturverzeichnis	116
	Abbildungsverzeichnis	120

Tabellenverzeichnis	121
Abkürzungsverzeichnis	123
Anhang	124
Outdoor-Seminarausschreibung	124
Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13)	125
Fragebogen zum psychischen und physischen Wohlbefinden (QS)	128
Evaluationsbogen zum Training - Gesundheit (nach HEDE®)	130
Evaluationsbogen zum Training – Gesamtrahmen	131
Arbeitsblätter/Seminar-Handouts (nach HEDE®)	133

1 Einleitung

Meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist mir klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: „Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer? (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S.92)

Das oben genannte Zitat von dem Medizinsoziologen und Stressforscher Aaron Antonovsky bringt zum Ausdruck, mit welcher Thematik er sich viele Jahre seines Lebens intensiv beschäftigt hat und mit welcher Thematik sich zum Großteil auch die vorliegende empirische Forschungsarbeit auseinandersetzt. Es geht nicht um die Frage, was den Menschen krank macht, sondern um die zentrale Frage was den Menschen gesund hält.

Die Flussmetapher von Antonovsky verdeutlicht, dass wir alle von unserer Geburt an schwimmen müssen und wir ständig einer Flut von Stimuli ausgesetzt sind, die von uns Anpassungsleistungen erfordern. Aus salutogenetischer Sicht führen diese Stimuli nur dann zur Krankheit, wenn nicht erfolgreich mit ihnen umgegangen wird. In seinem Salutogenese-Modell wird der Fokus auf die im Menschen vorhandenen Ressourcen gelegt, welche in den verschiedensten Situationen zur Unterstützung der Bewältigung von Stressoren und das durch sie hervorgerufene Spannungserleben eingesetzt werden können. Eine bedeutende Schlüsselstelle innerhalb dieser breit angelegten individuellen Ressourcen nimmt das Kohärenzgefühl (engl. sense of coherence, SOC) ein. Es beschreibt eine globale Orientierung, die sich aus den Komponenten der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit/ Sinnhaftigkeit zusammensetzt und sich aus persönlichen Lebenserfahrungen entwickelt (Antonovsky, 1997).

Nun stellen sich die Fragen, wieso gerade für Studierende die Entwicklung des Kohärenzgefühls interessant sein könnte und wieso es wertvoll erscheint, Wirkungen eines handlungsorientierten Outdoor-Trainings nach IOA® auf das Kohärenzgefühl der jungen Erwachsenen zu erforschen?

Studierende sind im Studienverlauf oft mit multiplen Stressoren wie z.B. Leistungsdruck, Prüfungs- und Versagensängsten, Orientierungslosigkeit, fehlender Studienmotivation und mit allgemeinen Überforderungen durch neue Lebensumstände konfrontiert (Gebhard, Mir, & Mitterbacher, 2015). In dem Artikel „Mittendrin statt nur dabei...Studentische Partizipation im Kontext hochschulischer Gesundheitsförderung“ beschreibt Mir (2013), dass Studierende als vernachlässigte Zielgruppe hochschulischer Gesundheitsförderung gelten, da der Fokus in einer Welt des betrieblichen Gesundheitsmanagements eher auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gelegt wird (Gräser, 2010; siehe auch Mir, 2013).

Antonovsky (1997) betont in seinen Arbeiten, dass es wichtig sei, Menschen dabei zu unterstützen, Erfahrungen innerhalb ihrer Lebensphase zu erkennen, die zu einer Entwicklung und somit zu einer Erhöhung des Kohärenzgefühls führen könnten. Das wären Situationen, in denen der Betroffene versteht, was mit ihm geschieht (=Verstehbarkeit), er sich in der Lage fühlt, damit umzugehen (=Handhabbarkeit) und dies mit Bedeutung füllt (=Bedeutsamkeit) (Born, Crackau, & Thomas, 2008). Höfer (2000) beschreibt in ihrem Buch „Jugend, Gesundheit und Identität - Studien zum Kohärenzgefühl“, dass es vor allem zu untersuchen gilt, durch welche Erfahrungen und durch welche Verhaltensweisen sich das Kohärenzgefühl, abgesehen von den von Antonovsky ohnehin postulierten möglichen Veränderungen in den einzelnen Lebensphasen, verändert.

Aufgrund dieser Überlegungen ist hier eine konkrete Auseinandersetzung mit dieser Thematik erstrebenswert und ein handlungsorientiertes Training nach IOA® im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung kann dabei einen großen Beitrag in die richtige Richtung leisten.

1.1 Problemstellung

Eine weit verbreitete Meinung, dass Studierende während ihrer Ausbildungszeit ein unbeschwertes Leben führen und eine relativ gesunde Zielgruppe darstellen, setzt sich zum großen Teil in unserer Gesellschaft fest. Betrachtet man aber die Datenlage rund um das Thema Studierenden-Gesundheit lässt sich das Gegenteil feststellen. In einer Online Rundumfrage mit 39.750 Studierenden aus ganz Österreich, gab fast ein Drittel an, an Konzentrationsschwierigkeiten und allgemeiner Nervosität zu leiden. Rund ein Viertel der Studierenden haben stressbedingte gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie Kopf- und Magenschmerzen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen (Unger et al., 2010;

siehe auch Mir, 2013). Diese Beeinträchtigungen während des Studiums haben wiederum Auswirkungen auf das Gesundheitsverhalten der Studierenden, welches sich in der Bewegungsarmut, im erhöhten Tabak- und Alkoholkonsum und in der ungesunden Nahrungsaufnahme der jungen Erwachsenen widerspiegelt (Gebhard et al., 2015).

In der heutigen Zeit, geprägt durch eine im westlichen Raum sehr schnelllebige und leistungsorientierte Gesellschaft, befinden sich junge Erwachsene in einer Lebensphase namens „*Emerging Adulthood*.“ In dieser Entwicklungsphase sind zentrale Themen wie Abnabelung von der Herkunftsfamilie, bildende und berufliche Orientierung, das große Angebot an soziokulturellen Möglichkeiten und die Konfrontation mit einer erhöhten Übernahme von Verantwortung von Bedeutung. All diese Dinge führen zu bestimmten Lebensanforderungen (Born et al., 2008). Aus salutogener Sicht werden diese alltäglichen Ereignisse aber nur dann als sinnvolle Herausforderung wahrgenommen, wenn diese für die Studierenden als klar verstehbar bzw. vorhersehbar und mit Hilfe individueller Ressourcen als bewältigbar empfunden werden.

Das salutogene Paradigma entspricht einem Verständnis der „reflexiven Moderne“, indem vor allem das selbstverantwortliche und aktiv handelnde Individuum betont wird (Höfer, 2000). Der handlungstheoretische Ansatz beschreibt die Verbindung zwischen Person, Umwelt und Aufgabenstellung. Demnach ist der Mensch nach diesem Ansatz seiner Umwelt nicht passiv ausgeliefert, sondern verfügt als aktiver Mitgestalter in Anbetracht seiner Ziele hohe Selbstorganisationskräfte. Das zweitägige handlungsorientierte Outdoor-Training nach IOA®, im Sinne dieser Person-Umwelt-Transaktion, hat in Form von Selbsterfahrung, zum Ziel das Kohärenzgefühl und die damit verbundene individuelle Ressourcennutzung der Studierenden zu fördern. Ziele und typische Kennzeichen der Selbsterfahrung sind dabei die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, das Handeln und Erleben im Hier und Jetzt, Entwicklungen von Zukunftsvorstellungen und das Bewusstsein zu entwickeln die eigenen Ressourcen für sich selbst erfolgreich zu nutzen (IOA, 2016b).

In Bezug auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls könnte, in einem handlungsorientierten Kontext, besonders der Einsatz von Reflexion und Transfer als mögliches Qualitätsmerkmal angesehen werden. Amesberger (1992, S.37) beschreibt in seinem Buch „Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten,“ dass es jedoch „(...) weder eine geschlossene Theorie über die Wirkung von Outdoor-Aktivitäten auf die Persönlichkeit(entwicklung), noch einheitliche Interventionsmethoden gibt“.

Laut Singer und Brähler (2014) wurde das Kohärenzgefühl in vielen veröffentlichten Studien als unabhängige Variable untersucht. Das Kohärenzgefühl als abhängige Variable hingegen, hat weitaus weniger Studien vorzuweisen. Aus diesem Grund liegt das hohe Interesse für therapeutisch Tätige im Bereich der Interventionsforschung, mit der Frage, ob das Kohärenzgefühl durch gezielte Interventionen beeinflussbar ist und gefördert werden kann (Singer & Brähler, 2014). International wurde diese Frage noch nicht ausreichend erforscht und empirisch geklärt.

Diese Tatsache ist vielleicht darauf zurückzuführen, dass Antonovsky selbst bezüglich möglicher Veränderungen widersprüchliche Aussagen machte. Er plädierte in seinen Veröffentlichungen zwar für die Dynamik des Konstruktes des Kohärenzgefühls, ging aber von einer eher stabilen globalen Orientierung aus, wo Veränderungen ab dem dreißigsten Lebensjahr für ihn unwahrscheinlich sind (Franke & Witte, 2009). Bezüglich offenen zukünftigen Forschungsthemen im Bereich seines Modells der Salutogenese, betonte laut Maurice, Mittelmark und Bouwman (2017) Antonovsky jedoch, dass es unter anderem wichtig sei, das Kohärenzgefühl als abhängige Variable zu erforschen. Das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® ist im Zusammenhang mit dem Konzept der Salutogenese empirisch noch nicht ausreichend belegt. Aus diesen Gründen ist eine Forschungslücke in diesem Bereich festzustellen.

1.2 Forschungsleitende Fragestellung und Zielsetzung

Ziel der vorliegenden Arbeit, im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, ist die Wirkung eines Outdoor-Trainings nach IOA® auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls von Studierenden zu untersuchen.

Wie im Verlauf der Thesis noch näher beleuchtet wird, basiert die empirische Forschung dieser Arbeit auf der Grundannahme, dass ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl dabei helfen kann, eigene Potenziale zu nutzen und auch schwierige Zeiten ohne ernsthafte psychische oder physische Beeinträchtigungen zu überstehen. Nach dem Konzept der IOA®, ist im Bereich der Selbsterfahrung die Unterstützung und Förderung persönlicher Entwicklungsprozesse wichtiger Bestandteil von Trainingsmaßnahmen. Als theoretische Bezüge werden zwei Modelle herangezogen:

1. die transaktionale Handlungstheorie (Person-Umwelt-Transaktion) nach IOA®
2. das Modell der Salutogenese mit dem Kernkonzept des Kohärenzgefühls von Antonovsky (1997)

Das Forschungsanliegen, in Form der zentralen Fragestellung, für die vorliegende Arbeit lautet, **ob und in welchem Ausmaß ein handlungsorientiertes Outdoor-Training nach IOA® das Kohärenzgefühl von Studierenden stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann.**

Daraus leiten sich folgende Überlegungen ab:

- Ein Training von nur zwei Tagen kann wahrscheinlich keine großen und nachhaltigen Effekte bzw. Wirkungen auf der Persönlichkeitsebene erzielen. Das Kohärenzgefühl als dispositionale Orientierung weist eine relativ hohe Merkmalsstabilität auf (Antonovsky, 1997). Dennoch wird ein Versuch gewagt, ob Wirkungen im Bereich der Kohärenz sichtbar werden.
- Es ist anzunehmen, dass der handlungsorientierte Ansatz der IOA® im Zuge einer Trainingsmaßnahme, das Bewusstsein der Studierenden zum Thema Gesundheit/Kohärenzgefühl positiv anregt und fördert.
- Gruppendynamik könnte als mögliche Störvariable das Kohärenzgefühl der Studierenden innerhalb des zweitägigen Outdoor-Trainings im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen.

1.3 Ausgangslage und Forschungsmethode

Das handlungsorientierte Outdoor-Training nach IOA® mit dem Titel „ICH-mein SELBST-geschaffenes Kunstwerk – eine individuelle Reise zur eigenen Gesundheit“ ist im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung verortet. Vor der Konzeption und Ausschreibung des Trainings, welches als Selbsterfahrungsseminar online und in diversen Universitäten in Wien veröffentlicht wurde, war seitens der Autorin eine umfangreiche theoretische Grundlagenforschung bezüglich der Thesis orientierten Thematik durchzuführen. Für die tatsächliche Umsetzung des Trainings waren im Bereich der Organisation, Rahmen und Auftragsbedingungen (Zielgruppe, Seminarort, Ressourcen, Trainer_innen, Beobachter_innen- und Staffvorbereitung) wie auch situative Bedingungen (Sicherheitscheck am Seminarort, Suche von Outdoor-Plätzen für mögliche Aufgabenstellungen und Materialbeschaffung) einzuplanen, abzuklären und zu fixieren. Diese Schritte wurden im Hinblick auf das Konzept der IOA® vorgenommen.

Im Zuge einer Wirkungsanalyse wird in der vorliegenden Thesis zu dieser Thematik eine Versuchs- und Kontrollgruppe eingesetzt. Als Forschungsmethodologie wird der Mixed-Methods-Ansatz nach Kuckartz (2014) im parallelen Design mit einem Fokus auf quantitative Forschung gewählt. Qualitative Elemente, wie offene Fragen bei zwei von insgesamt vier verwendeten Forschungsinstrumenten dienen der Ergänzung. Mittels eines Pre-, Post- und Retentiontest werden zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten Daten erhoben, analysiert und abschließend im Zusammenhang mit den qualitativen Ergebnissen in Form von einer Diskussion interpretiert.

2 Theoretischer Teil

2.1 Das Konzept der Salutogenese

Im nachfolgenden Kapitel werden die für diese Thesis relevanten Begriffe erklärt und definiert. Dabei werden die Grundzüge der Salutogenese kurz vorgestellt, mit dem Ziel ein besseres Verständnis für das Modell der Salutogenese zu erlangen.

Zunächst wird ein kurzer Einblick in die Entstehungsgeschichte des salutogenetischen Konzepts gegeben. Es folgt eine detaillierte Beschreibung des Salutogenese-Modells. Dabei wird besonders auf das, im Zentrum des Modells stehende, Kohärenzgefühl eingegangen, welches im Anschluss im Zusammenhang mit einem aktuellen Forschungsstand, Gesundheit und Wohlbefinden und Veränderbarkeit erläutert wird.

2.1.1 Einleitung und Begriffsbestimmung

Aaron Antonovsky erlebte im Jahr 1970, im Zuge seiner Forschung über die Menopause verschiedener ethnischer Gruppen von Frauen, eine absolute Kehrtwendung in seiner Arbeit als Medizinsoziologe und Stressforscher. Durch eine simple Ja-Nein Frage zum Aufenthalt in einem Konzentrationslager, kam er zu der Erkenntnis, dass eine Gruppe der überlebenden Frauen trotz ihrer qualvollen Erlebnisse eine relativ gute psychische und physische Gesundheit aufweisen konnten. Über mehrere Jahre hatten sich diese Frauen ein neues Leben aufgebaut. Das faszinierte Antonovsky und er formulierte diese Erfahrung später in seinem salutogenetischen Modell, welches 1979 in seinem Buch *Health, Stress and Coping* veröffentlicht wurde (Antonovsky, 1997).

Für seine fortlaufende Forschung waren die folgenden Fragen von großer Bedeutung: Wie können Menschen, trotz extremer Belastung, gesund bleiben? Wie schaffen sie es, sich nach Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz der Einwirkung extremer Stressoren nicht krank werden? (Antonovsky, 1997; siehe auch Bengel, Schrittmatter & William, 2001) Diese Fragen, als Ausgangspunkt seiner Arbeit und die intensive Beschäftigung mit dem Zusammenhang zwischen Stressfaktoren und Gesundheit, führten Antonovsky zur Entwicklung des Modells der Salutogenese (Antonovsky, 1997).

Salutogenese bedeutet „Entstehung von Gesundheit“ und beschäftigt sich im Gegensatz zur Pathogenese mit den Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen.

Es geht nicht um die Frage was den Menschen krank macht, sondern um die zentrale Frage was den Menschen gesund hält. Salutogenetische Theorien beschreiben Gesundheit¹ als einen Prozess, bei dem der Mensch als bio-psycho-soziale Einheit gesehen wird (Singer & Brähler, 2014).

Die genaue Beschreibung für Gesundheit, definiert die WHO, aus einem bio-psycho-sozialen Verständnis heraus, bereits im Jahre 1948.

Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen, und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung (The Preamble of the Constitution of the World Health Organisation, 1946-48, zitiert nach Jakobi & Schlipfenbacher, 2014).

In der Welt der Forschung gibt es verschiedene Ansätze Gesundheit zu konzeptualisieren und dementsprechend auch zu operationalisieren. In diesem Kontext können z.B. Fehltag am Arbeitsplatz, die Anzahl der Arztbesuche oder die subjektive Einschätzung des physischen Wohlbefindens einer Person untersucht werden (Schuhmacher & Brähler, 2002; Singer & Brähler, 2014).

Während sich die pathogenetische Orientierung primär auf die Entstehung von Erkrankungen konzentriert, wendet sich die salutogenetische Orientierung der Erforschung der Prozesse zu, die Gesundheit erhalten und fördern. „Salutogenetisches Denken eröffnet nicht nur den Weg, sondern zwingt uns, unsere Energien für die Formulierung und Weiterentwicklung einer Theorie des Coping einzusetzen“ (Antonovsky, 1997, S.30).

Unter salutogenetischen Ansätzen, als alternative Modelle zum Salutogenese-Modell von Antonovsky mit dem Kernkonzept des Kohärenzgefühls (1979), werden 2009 bei Franke und Witte folgende Konzepte zusammengefasst: das Konzept der Widerstandsfähigkeit von Kobasa (1979, 1982), das Konzept der Selbstwirksamkeit von Bandura (1977, 1982), Stamina von Thomas (1981) und Colerick (1995), Resilienz von Lösel & Bender (1999) und Hagen & Röper (2007) und Kontrollüberzeugungen von Rotter (1966) und Krampen (1982). Die Mehrheit dieser Konzepte kommt laut Franke & Witte (2009) aus der Stress-

¹ In diesem Kontext wird auch der Begriff Gesundheit öfters verwendet.

und Coping Forschung, angelehnt an das transaktionale Modell von Lazarus. Dieses Modell beschreibt die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress durch die Interaktion zwischen den Parametern der Person, der sozio-kulturellen Umwelt und der aktuellen Situation (Lazarus & Folkmann, 1984 & Lazarus, 1999). Demzufolge versuchen diese Ansätze zu beantworten, wie Menschen mit Stress umgehen, ohne dabei krank zu werden, mit dem Fokus die Variablen zu identifizieren, die eher Gesundheit fördern als Krankheit verursachen (Franke, 1997).

Antonovsky (1997) selbst sah diese oben genannten Modelle jedoch nicht als Konkurrenten, sondern als gegenseitige Bereicherung, vor allem für die Weiterentwicklung in der Gesundheitsforschung. Bezüglich seiner Einstellung, dass in der Forschung die Frage wichtiger ist als die Antwort, sah er einen großen Wert darin, dass er bei der Suche nach des Rätsels Lösung rund um die Thematik Gesundheit nicht alleine war (Franke, 1997).

Generalisierte Widerstandsressourcen und Widerstandsdefizite

Eine lange Zeit sammelte Antonovsky (1997), im Zuge seiner Forschungen, Faktoren und Variablen, die eine erfolgreiche Spannungsbewältigung erleichtern und somit zu einem Erhalt und zur Verbesserung von Gesundheit beitragen. Diese Variablen nannte der Medizinsoziologe „generalisierte Widerstandsressourcen“ (engl. generalized resistance resources=GRR's). Generalisiert bedeutet in diesem Kontext, die Wirksamkeit in Situationen aller Art. Widerstand weist darauf hin, dass Ressourcen für die Verbesserung der Widerstandsfähigkeit eines Menschen zuständig sind (Bengel et al., 2001).

In Antonovskys Salutogenese-Modell sind generalisierte Widerstandsressourcen zentrale Wirkfaktoren, die durch ein konstruktives Umgehen mit Stressoren die Spannungsreduktion erfolgreich unterstützen und deshalb die Erhaltung oder Verbesserung von Gesundheit beeinflussen (Antonovsky, 1997). Sie sind im Individuum selbst, als auch in dessen sozialem Umfeld, wie auch in der Gesellschaft verankert. Zu den externen gesellschaftlichen Faktoren gehören z.B. politische, ökonomische und materielle Sicherheit, funktionierende gesellschaftliche Netze, intakte Sozialstrukturen und Frieden. Zu internen individuellen Widerstandsressourcen gehören kognitive Ressourcen wie Intelligenz und Problemlösefähigkeit, psychologische Konstrukte wie Ich-Identität und Selbstvertrauen, soziale Ressourcen wie soziale Einbindung, familiäres Netz und alle zwischenmenschlichen Beziehungen sowie Sicherheit in der Lebens- und Arbeitswelt (Franke & Witte, 2009).

Um von einem einheitlichen Konzept und somit von „übergeordneten psychosozialen generalisierten Widerstandsressourcen und Widerstandsdefiziten“ (GRR's – GRD's) auszugehen, konzipiert Antonovsky in seinem zweiten Buch (1987) Stressoren als Widerstandsdefizite (engl. general resistance deficits=GRD's). Damit gelingt es, Widerstandsressourcen und Widerstandsdefizite als kontinuierliche Dimension zu betrachten.

In Anbetracht dieser Konzeption, mit dem Ziel eine qualitative Unterteilung zu treffen, unterscheidet Antonovsky drei in der Literatur genannte Typen von Stressoren:

- 1) Chronische Stressoren
- 2) Wichtige und größere Lebensereignisse
- 3) Akute tägliche Ereignisse (Widrigkeiten)

In Anbetracht dessen kommt Antonovsky (1997) zu folgenden Überlegungen:

Je mehr generalisierte Widerstandsressourcen einer Person zur Verfügung stehen und je häufiger sie infolgedessen Stressoren nicht wehrlos ausgeliefert ist, umso mehr bildet sich eine Überzeugung heraus, dass das Leben in den individuell relevanten Bereichen sinnvoll, überschaubar und handhabbar ist (Antonovsky, 1997 zit. nach Franke & Witte, 2009, S.12).

Diese Überzeugung wird als der sense of coherence (SOC) definiert. In diversen deutschsprachigen Publikationen wird der sense of coherence auch als Kohärenzgefühl, Kohärenzsinn, Kohärenzerleben, Kohärenzempfinden, und als SOC bezeichnet (Franke, 1997). In dieser Masterthesis wird sich die Autorin ausschließlich auf die Bezeichnung Kohärenzgefühl und SOC konzentrieren.

Die Bedingungen für die Entstehung eines starken Kohärenzgefühls beschreibt Antonovsky folgendermaßen: Stressoren bringen Entropie² und generalisierte Widerstandsressourcen negative Entropie³ in das System Mensch. Der SOC ist dafür verantwortlich, dass „dieses Schlachtfeld von Kräften dirigiert und Ordnung oder Unordnung fördert“ (Antonovsky, 1997, S.150). Im Kapitel 2.1.4 wird das Kohärenzgefühl näher beleuchtet.

² Entropie: Tendenz sich auf einen Zustand immer größerer Unordnung hinzubewegen.

³ Negative Entropie: Fähigkeit eines Systems zur Ordnung.

2.1.2 Von systemtheoretischen Überlegungen zum Salutogenese-Modell

Als alternatives Paradigma zur Pathogenese geht Antonovsky (1985) in seinem Konzept der Salutogenese von einer Aufhebung der Dichotomie zwischen gesund und krank und somit von einer ganzheitlichen Orientierung aus. Gesundheit und Krankheit werden nicht im Sinne eines Entweder - Oder gesehen, sondern als Pole eines Kontinuums. Menschen werden daher nicht als gesund oder krank angesehen da ihre Position zwischen den zwei Polen Gesundheit/körperliches Wohlbefinden („health-ease“) und Krankheit/körperliche Missempfindung („dis-ease“) und somit ihre Position im Verlauf des Lebens dauernd wechseln kann. Aus salutogenetischer Sicht ist niemand in seinem Lebenszeitraum vollständig gesund – aber auch niemals völlig krank (Franke & Witte, 2009).

Tabelle 1: Gegenüberstellung des pathogenetischen und salutogenetischen Modells nach Noack (1997) (Quelle: Bengel et al., 2001, S.35)

Grundlegende Annahmen des pathogenetischen und salutogenetischen Modells		
Annahme in bezug auf	Pathogenetisches Modell	Salutogenetisches Modell
Selbstregulierung des Systems	Homöostase	Überwindung der Heterostase*
Gesundheits- und Krankheitsbegriff	Dichotomie	Kontinuum
Reichweite des Krankheitsbegriffs	Pathologie der Krankheit, reduktionistisch	Geschichte des Kranken und seines Krank-Seins, ganzheitlich
Gesundheits- und Krankheitsursachen	Risikofaktoren, negative Stressoren	„Heilsame“ Ressourcen, Kohärenzsinn
Wirkung von Stressoren	Potentiell krankheitsfördernd	Krankheits- und gesundheitsfördernd
Intervention	Einsatz wirksamer Heilmittel („Magic bullets“, „Wunderwaffen“)	Aktive Anpassung, Risikoreduktion und Ressourcenentwicklung
* Heterostase: Ungleichgewicht, fehlende Stabilität, Gegenteil von Homöostase		

(aus: Noack, 1997, S. 95)

Der Umgang mit Stressoren wird somit zu einer alltäglichen Erfahrung, die keineswegs immer pathogen sein muss. In Antonovskys Salutogenese-Modell (1985) führen Stressoren nur dann zur Krankheit, wenn nicht erfolgreich mit ihnen umgegangen wird. Stressoren definiert der Medizinsoziologe als Reize, auf die der Organismus keine direkt verfügbaren oder automatisch adaptiven Reaktionen hat. Diese müssen aus salutogenetischer Sicht nicht immer Risikofaktoren darstellen. Erfolgreiche Stressbewältigung kann durchaus positive Folgen auf den Organismus haben (Franke & Witte, 2009).

Laut Antonovskys Theorie führen Stressoren zu einem Zustand von Spannung. Ob dieser als Stress erlebt wird und somit auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum Richtung

Krankheitspol geht, hängt von dem „Management dieser Spannung“ ab. Dieser Umgang mit Spannung wiederum wird davon beeinflusst, über welche generelle Lebensorientierung ein Mensch verfügt. Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky (1979) beschreibt diese *generelle Lebensorientierung* oder *Grundeinstellung zur Welt*. Mittels des Einsatzes individueller Ressourcen, kann die Wirkung von Stressoren gemindert, vermieden oder zum Vorteil genutzt werden (Singer & Brähler, 2014).

Da der Mensch ständig unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt ist, mit denen sich der Organismus auseinandersetzen muss, um den Menschen gesund zu erhalten, sind für Antonovsky (1997) Stressoren omnipräsent, die permanent eine Spannungsbewältigung abverlangen. Er geht davon aus, dass es etwas im Individuum geben muss, was diese Spannungsbewältigung moduliert. Diese Ansätze greifen bei Antonovsky auf systemtheoretische Überlegungen zurück (Singer & Brähler, 2014). In der Systemtheorie wird das Leben als dynamisches, kybernetisches System betrachtet, in dem der Organismus permanent und automatisch auf die Störungen seiner Homöostase reagiert. Somit geht Antonovsky (1997) von einem Modell aus, wo nicht Homöostase, sondern Heterostase den „Normalzustand“ eines Menschen ausmacht (Höfer, 2000).

Von den oben genannten Überlegungen beeinflusst, ist für Antonovsky (1997) Gesundheit ein aktives, labiles, sich dynamisch regulierendes System, wo Unordnung und der daraus folgende Begriff der Entropie eine entscheidende Rolle spielt. Im Gegensatz zur Ausgeglichenheit und Gesundheit sind in diesem Fall Ungleichgewicht, Krankheit und Leiden der normale Zustand menschlicher Existenz. Auf den gesundheitlichen Zustand eines Menschen bezogen, bedeutet der aus der Thermodynamik stammende Begriff der Entropie, im übertragenden Sinne, dass Gesundheit immer wieder neu aufgebaut werden muss und dass zur selben Zeit der Verlust von Gesundheit ein natürlicher und allgegenwärtiger Prozess ist. „Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich“ (Antonovsky, 1993a, S.7). Diese laut Antonovsky (1997) etwas pessimistische Weltanschauung, spiegelt seine Metapher des Flusses als Abbild des Lebens gut wider, die bereits am Beginn der Einleitung dieser Thesis von der Autorin zitiert wurde.

2.1.3 Das Modell der Salutogenese

Antonovskys (1979) Modell der Salutogenese gibt einen Überblick über die Zusammenhänge zwischen Lebenserfahrungen, Widerstandsressourcen, Stressoren, Spannungszuständen, Coping, das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum und die tragende Rolle, die das Kohärenzgefühl darin einnimmt. Bengel et al. (2001) geben eine vereinfachte Darstellung des Modells nach Antonovsky an (Abb. 2), auf dessen Grundlage die wichtigsten Zusammenhänge nun kurz erläutert werden.

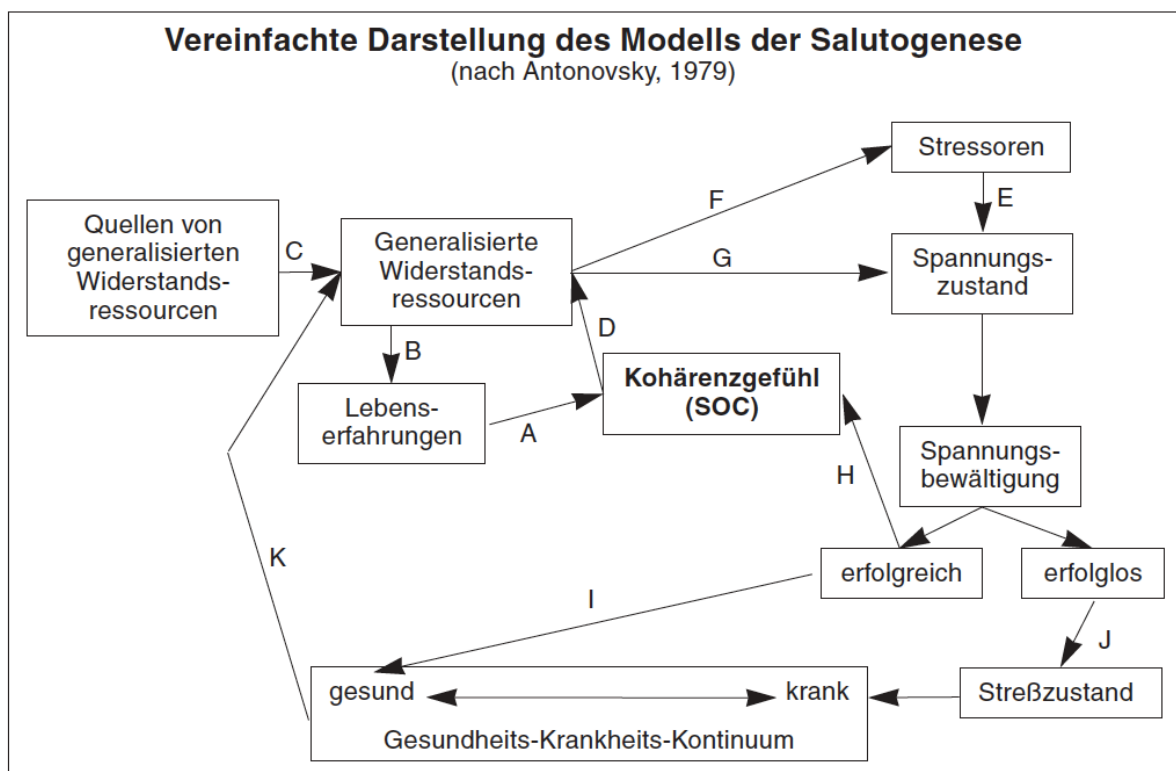


Abbildung 1: Das vereinfachte Salutogenese-Modell nach Antonovsky (1979)

(Quelle: Bengel et al., 2001, S36)

Wie man auf *Abbildung 1* erkennen kann, formen Lebenserfahrungen das Kohärenzgefühl. Da Lebenserfahrungen von Mensch zu Mensch verschieden sind, setzt ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl Lebenserfahrungen voraus, die durch Konsistenz, wirksame Partizipation an der Gestaltung des Outcomes und Balance zwischen Unter- und Überforderung charakterisiert sind (Antonovsky, 1997; Bengel et al., 2001).

Lebenserfahrungen erschaffen generalisierte Widerstandsressourcen wie beispielsweise das Immunsystem, Intelligenz, Bewältigungsstrategien, soziale Einbindung, finanzielle Absicherung oder kulturelle Faktoren. Die Entstehung bzw. das Vorhandensein von

generalisierten Widerstandsressourcen ist durch sozio-kulturelle und historische Hintergründe geprägt und den damit verbundenen Erziehungsmustern und sozialen Rollen. Zusätzlich werden zufällige Ereignisse wie auch persönliche Einstellungen als Quellen generalisierter Widerstandsressourcen verstanden. Inwieweit diese einmal entstandenen generalisierten Widerstandsressourcen aktiviert werden können, hängt von der Stärke des Kohärenzgefühls ab. Das Modell zeigt somit eine gewisse Rückbezüglichkeit auf, die sich positiv als auch negativ auf einen Menschen auswirken kann. Stehen einer Person zu wenige Widerstandsressourcen zur Verfügung, dann hat dies einen direkten negativen Einfluss auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls. Ein schwaches Kohärenzgefühl hingegen, kann die optimale Nutzung von vorhandenen Widerstandsressourcen verhindern (Bengel et al., 2001).

Widerstandsressourcen haben einen Einfluss auf Stressoren, die wiederum Spannungszustände auslösen. Auch in diesem Fall kann von einem Rückbezug gesprochen werden. Erfolgt die Spannungsbewältigung erfolgreich im Sinne einer Spannungsreduktion, wird das Kohärenzgefühl gestärkt und der Gesundheitszustand auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bleibt erhalten. Diese Position wiederum begünstigt die Entstehung neuer Widerstandsressourcen. An dieser Stelle ist die Person an einem sehr günstigen Ausgangspunkt um den Kreislauf zu wiederholen, da sie gelernt hat Lösungsstrategien zu entwickeln um Herausforderungen zu bewältigen. „Indem wir einen Stressor bewältigen, lernen wir, dass das Leben weder zerstörerisch noch sinnlos ist“ (Antonovsky, 1979, S.194; Übersetzung durch Bengel et al., 2001, S.37). Erfolgloses Coping hingegen führt zu einer Stresssituation und somit zu einer Wechselwirkung mit möglichen vorhandenen pathogenen Einflüssen. Dies wirkt sich, mit einer Steuerung Richtung Krankheit, negativ auf die Position des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums aus (Bengel et al., 2001).

Je höher man sich auf dem Kontinuum befindet, desto wahrscheinlicher wird man solche Lebenserfahrungen machen, die einem starken SOC förderlich sind; je weiter unten man sich befindet, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Lebenserfahrungen, die man macht, einem schwachen SOC dienen (Antonovsky, 1997, S.44).

2.1.4 Das Konzept des Kohärenzgefühls

Antonovsky (1997) war sich bewusst, dass äußere stressbedingte Ereignisse wie Krieg, Hunger oder schlechte hygienische Verhältnisse den Gesundheitszustand stark beeinflussen und gefährden.

Dennoch weisen Menschen unter gleichen äußeren Wirkfaktoren bzw. Bedingungen unterschiedliche Gesundheitszustände auf. Diese Überlegungen führten bei Antonovsky zu der Erkenntnis, dass es eine wichtige Einflussgröße auf das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum geben muss, die darüber entscheidet ob Widerstandsressourcen zum Erhalt der Gesundheit besser oder schlechter aktiviert werden können (Antonovsky, 1997; Bengel et al., 2001).

Dabei handelt es sich um das Kernstück des Salutogenese-Modells namens Kohärenzgefühl, welches als „*way of looking at the world*“ (Antonovsky, 1979, S.8) von Antonovsky konzipiert ist und sich aus den drei Komponenten der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit zusammensetzt (Antonovsky, 1979). Um diese Faktoren zu ermitteln hat der Medizinsoziologe und Forscher einen „Fragebogen zur Lebensorientierung“ (engl. SOC Scale) entwickelt, der bereits in zahlreichen Studien verwendet wurde (Hücker, 2014).

Das Kohärenzgefühl wird von Antonovsky (1979) aus salutogenetischer Sicht als eine dispositionale Orientierung betrachtet, die in seiner Theorie ein relativ andauerndes Merkmal und keinen speziellen Persönlichkeitstyp darstellt (Bengel et al., 2001). Nach Weis (1996) wird das Kohärenzgefühl von anderen Autoren teilweise als Persönlichkeitseigenschaft angesehen und beschrieben.

Antonovsky (1997) definiert das Kohärenzgefühl (SOC) als:

(...) eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes, und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, sodass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen (S.36).

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen, durch die der Mensch die Kraft der salutogenen Ressourcen aktiviert. Diese drei Komponenten werden im Detail folgendermaßen beschrieben:

1. Gefühl von Verstehbarkeit (engl. sense of comprehensibility)

Die Komponente Verstehbarkeit beschreibt Antonovsky als ein kognitives Verarbeitungsmuster. Diese Komponente wird als Fähigkeit einer Person definiert. Es gilt interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft und daher als klare, geordnete, konsistente und strukturierte Information wahrzunehmen und nicht als Rauschen, bei dem sie chaotischen, willkürlichen, zufälligen und unerklärlichen Reizen ausgeliefert ist.

2. Gefühl von Handhabbarkeit (engl. sense of manageability)

Die Dimension der Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit betrachtet Antonovsky als ein kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster. Diese Komponente beschreibt die Überzeugung einer Person, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Es wird wahrgenommen, dass mit geeigneten Ressourcen den, von den Stressoren ausgehenden Anforderungen, begegnet und entgegengewirkt werden kann. In diesem Fall können das eigene Ressourcen und Kompetenzen sein, wie auch Ressourcen die durch andere außenstehende Personen zur Verfügung stehen (z.B. Partner, Familienmitglieder, Freunde, ein Arzt, ein Kollege von der Arbeit, Jemand auf den man zählen kann und vertraut; wie auch Gott oder der Glaube an eine höhere Macht, welche helfen kann, Schwierigkeiten zu überwinden). Personen, bei denen diese Fähigkeit bzw. dieses Gefühl nicht stark ausgeprägt ist oder fehlt, verfallen oft in eine Opferrolle, da sie sich vom Leben ungerecht behandelt fühlen, wenn unangenehme Ereignisse stattfinden. Personen, die überzeugt sind, durch eigene oder fremde Hilfe diese Situationen im Leben überwinden zu können und daher nicht endlos trauern oder mit ihrem Schicksal hadern, verfügen über ein hohes Maß an Handhabbarkeit.

3. Gefühl von Bedeutsamkeit/ Sinnhaftigkeit (engl. sense of meaningfulness)

Die Dimension Bedeutsamkeit wird beschrieben als „Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre“ (Antonovsky, 1997, S. 35). Ein hohes Maß an Bedeutsamkeit, bewirkt, dass Personen Aufgaben und Anforderungen mehr als Herausforderungen sehen und erleben, statt diese als eine Last zu empfinden. Das Gefühl der Bedeutsamkeit repräsentiert laut Antonovsky, als motivationales Element des Kohärenzgefühls, die für ihn bedeutendste Komponente. Diese Bedeutung wurde erst durch

die Auswertung der Interviewprotokolle ersichtlich. Ohne sinnvolle Erfahrungen und Lebenserwartungen, ergibt sich in Antonovskys Konzept des SOC, kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls, auch wenn die anderen beiden Dimensionen stark ausgeprägt sind (Antonovsky, 1997; Bengel et al., 2001, Franke & Witte, 2009).



Abbildung 2: Bildliche Darstellung des Kohärenzgefühls nach Antonovsky (1997)

(Quelle: Franke & Witte, 2009, S.17)

Zusammenfassend sei erwähnt, dass ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl im Konzept der Salutogenese von Antonovsky (1997) dazu beiträgt, mit Belastungen und Stress besser umgehen zu können. Dieses Gefühl vermittelt durch das Erleben von positiven Bewältigungsstrategien die Erfahrung von Kompetenz und wirkt damit gesundheitsfördernd. Zusätzlich sind Personen mit einem hohen SOC, besser dazu befähigt für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen (Franke & Witte, 2009).

2.1.5 Das Kohärenzgefühl im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden

Aufgrund der Forschungsfrage, ob und in welchem Ausmaß ein handlungsorientiertes Outdoor-Training nach IOA® das Kohärenzgefühl von Studierenden stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann, erscheint es der Autorin essentiell auf den Zusammenhang zwischen dem Kohärenzgefühl und dem Gesundheitsstatus einer Person einzugehen. Das Kohärenzgefühl wird von Antonovsky (1979) als eine dispositionale Orientierung betrachtet, die in seiner Theorie ein relativ andauerndes Merkmal

darstellt. Aus diesem Grund wird in der Thesis zusätzlich untersucht, wie sich das Training nach IOA® auf das psychische und physische Wohlbefinden der Studierenden unmittelbar nach jeder Trainingshalbtagssequenz auswirkt. In den folgenden zwei Kapiteln wird das Wohlbefinden in Beziehung zum SOC wie auch die Entwicklung bzw. Veränderbarkeit des Konzeptes beleuchtet. Zusätzlich wird ein kleiner Einblick in die aktuelle Forschungslage dieser Themen gegeben.

Antonovsky (1997) stellt in seinem Modell der Salutogenese die Hypothese auf, dass eine Person mit einem ausgeprägten, starken SOC besser mit omnipräsenten und unausweichlichen Stressoren umgehen kann. In weiterer Folge wählt eine Person mit einem starken SOC, für sich günstige Stressbewältigungsstrategien und Ressourcen für den betreffenden Stressor (Bengel et al., 2001).

Darüber hinaus hat der SOC laut Antonovsky (1997) einen direkten Einfluss auf den Gesundheitszustand einer Person, der laut Franke & Witte (2009), international eindrücklich belegt werden konnte.

Bengel et al. (2001) beschreiben drei verschiedene Wirkungsweisen des SOC auf die Gesundheit, die laut Antonovsky (1997) angenommen werden können:

1. Der SOC kann verschiedene organische Systeme beeinflussen (z.B. Immunsystem, Zentralnervensystem, Hormonsystem)
2. Der SOC moduliert vorhandene Ressourcen. Nur wenn die selbstregulativen Prozesse des Systems gestört sind, entsteht Schaden.
3. Bei Menschen mit einem starken SOC, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie sich gezielt für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen entscheiden (z.B. Auseinandersetzung mit einer gesunden Ernährung, präventive Maßnahmen bezüglich der eigenen Gesundheit). Somit entsteht ein indirekter Einfluss auf den Gesundheitszustand.

In Zusammenhang mit Forschungen der Psychoneuroimmunologie sieht sich Antonovsky in seinen Überlegungen bestätigt, dass das kognitiv-motivationale Konstrukt des SOC mit seinen Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit direkte Wirkung auf das Organsystem eines Menschen erzielen kann (Bengel et al., 2001). Auffallend ist dabei die Tatsache, dass Antonovsky in seinen Arbeiten, Gesundheit per se nicht genau definiert und formuliert hat. Er wies auf die Gefahr hin, dass eine Definition die Festlegung von Normen voraussetzt, die für manche Menschen nicht passend wären. Zudem sei er nicht interessiert Gesundheit als idealistisches Konzept anzusehen (Bengel

et al., 2001). Aus diesem Grund lässt Antonovskys Konzept der Salutogenese einige Fragen offen. Laut Blättner (2007) wird durch das Fehlen einer genauen Definition von Gesundheit ein Problem in der Forschung aufgezeigt, da aus diesem Grund die theoretischen Wirkungszusammenhänge keine absolute Gültigkeit aufweisen können.

In Antonovskys Veröffentlichungen ging der Soziologe von dem Begriff „mental health“ (Antonovsky, 1985, zitiert nach Singer & Brähler, 2014, S. 9) aus, und nahm dadurch keinen genauen Bezug zur physischen Gesundheit. Das führte laut Singer und Brähler (2014) zu Konsequenzen bezüglich der empirischen Überprüfung seines Kernkonzeptes des Kohärenzgefühls.

In Studien von Antonovsky (1993d), Bengel et al. (1998) sowie Eriksson und Lindström (2006) wird dargestellt, dass der SOC positiv mit den Indikatoren des Wohlbefindens und psychischen Gesundheit korreliert. Der Begriff Wohlbefinden wird dabei folgendermaßen definiert:

Psychische Gesundheit hat eine objektive und eine subjektive Seite. Zur objektiven Seite zählen Fähigkeiten zur Bewältigung innerer und äußerer Anforderungen und Belastungen. Die subjektive Seite wird als Wohlbefinden bezeichnet oder auch als subjektives Wohlbefinden, um die Subjektivität zu betonen. (...) denn das Wohlbefinden hängt nur in eingeschränktem Maße von der äußeren Lebenssituation und den objektiven Fähigkeiten ab. Es ist eine von diesen Fähigkeiten weitgehend unabhängige Persönlichkeitseigenschaft (Asendorpf & Neyer, 2012, S. 220).

Im Artikel „Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz“ gehen Jacobi und Schlipfenbacher (2014) von der Annahme aus, dass das Kohärenzgefühl in Bezug auf psychische Störungen eine wichtige Schutzkomponente darstellt. Die von den Autoren Eriksson und Lindström (2005) systematisch zusammengesetzte Metastudie, aus 458 wissenschaftlichen Arbeiten und 13 Dissertationen, weist das Ergebnis einer starken Korrelation zwischen dem Kohärenzgefühl und psychischer Gesundheit auf, unabhängig von Geschlecht, Alter, Ethnizität, Nationalität und Studienrichtung.

Wie bereits erwähnt, gibt es bezüglich der körperlichen Gesundheit in Verbindung mit dem SOC weit weniger Studien. In einigen Arbeiten lassen sich zwar Zusammenhänge nachweisen, jedoch fallen die Korrelationen laut Bengel et al. (1998), Callahan und Pincus (1995), Cederblad und Hansson (1996), Hood et al. (1996), Larsson und Kallenberg (1996), Lundberg (1997) sowie Lundman und Norberg (1993) im Gegensatz zur psychischen Gesundheit weit niedriger und weniger eindeutig aus (Singer & Brähler, 2014).

Bengel et al. (2001) warnen vor verschiedenen Fehlinterpretationen der Zusammenhänge zwischen dem Kohärenzgefühl und gesundheitlichen Indikatoren. Im Jahr 2001 beschreiben die Autoren, dass der Informationsstand und die Nutzung des salutogenetischen Modells von Anbietern gesundheitsfördernder Maßnahmen sehr unterschiedlich behandelt wird.

2.1.6 Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls

Laut Klief (2019) sollte die Eigenverantwortung der Menschen in Bezug auf ihre Gesundheit eine weit wichtigere Rolle einnehmen, als es derzeit der Fall ist. Vor diesem Hintergrund ist für diese Arbeit die Frage nach der Entwicklung, Veränderbarkeit und Steigerung des Kohärenzgefühls, vor allem durch den Einsatz einer Intervention, besonders spannend.

Grundsätzlich ist für Antonovsky (1997) das Kohärenzgefühl eine relativ stabile, dauerhafte und generalisierte Orientierung gegenüber der eigenen Welt, die eine Person durch das ganze Erwachsenenalter hindurch charakterisiert, falls nicht radikale und bleibende Veränderungen in der Lebensphase eintreten. In seinen Überlegungen ging er davon aus, dass das Kohärenzgefühl grundlegend in der Kindheit und im Jugendalter von Erfahrungen und Erlebnissen beeinflusst werden kann (Hofer, 2000). Des Weiteren hielt Antonovsky (1997) gravierende Veränderungen des SOC ab dem dreißigsten Lebensjahr für nicht wahrscheinlich (Singer & Brähler, 2014).

Für die Entwicklung der drei Dimensionen des Kohärenzgefühls waren für Antonovsky unterschiedliche Bedingungen verantwortlich: „Konsistente Erfahrungen schaffen die Basis für die Verstehbarkeitskomponente, eine gute Belastungsbalance diejenige für die Handhabbarkeitskomponente und, weniger eindeutig, die Partizipation an der Gestaltung des Handlungsergebnisses diejenige für die Bedeutsamkeitskomponente“ (Antonovsky, 1997, S.93).

In dem Buch „Das HEDE-Training®“ stellen die Autorinnen Franke und Witte (2009), die von Antonovsky postulierten Einflussgrößen bezüglich der Veränderbarkeit des SOC bildlich dar, siehe *Abbildung 3*.

Kohärenzgefühl	zu steigern durch
Verstehbarkeit	Konsistenz
Handhabbarkeit	Belastungsbalance
Bedeutsamkeit	Teilhabe

Abbildung 3: Bedingungen zur Förderung der drei Dimensionen des SOC nach Antonovsky (1997)
(Quelle: Franke & Witte, 2009; Arbeitsmaterialien von CD-ROM)

Was mit der dritten Bedingung der Bedeutsamkeit genau gemeint ist, machen Franke und Witte (2009) in einem vereinfachten Erklärungsversuch deutlich. Ein wichtiger Ausgangspunkt für diese Komponente ist die Bedingung, dass Menschen Bedeutsamkeit in ihren wichtigsten Lebensbereichen erfahren. Für die meisten Menschen wäre das die Erfahrung von Einfluss und Teilhabe, innerhalb ihrer wichtigsten familiären Beziehungen wie auch am Arbeitsplatz. In diesem Sinne macht es einen großen Unterschied ob sie sich wichtig und mitwirkend fühlen oder überflüssig. Zusammenfassend hat das Kohärenzgefühl für Antonovsky (1997) eine gewisse Eigendynamik, die nur durch bestimmte Lebensereignisse nachhaltig verändert werden kann, jedoch geht er von der Annahme aus, dass die „Einflussnahme und Teilnahme an sozial anerkannten Entscheidungsprozessen die am meisten versprechende Möglichkeit bietet, um das Kohärenzgefühl zu stärken“ (Antonovsky, 1997, zitiert nach Born et al., 2008, S. 95).

Antonovsky ging davon aus, dass Personen, die bereits in ihrer Kindheit und Jugend ein starkes Kohärenzgefühl aufbauen konnten, besser in der Lage sind auch später im Erwachsenenalter ein starkes Kohärenzgefühl aufrechtzuerhalten oder zu entwickeln. Personen mit einem schwachen SOC hingegen, sind gefährdet, dass der SOC kontinuierlich schwächer wird (Franke & Witte, 2009). Diese Annahmen sind laut Franke und Witte (2009) zur heutigen Zeit zum Teil widerlegt. Die wissenschaftlichen Arbeiten von Calahan und Pincus (1995), Frenz, Carey und Jorgensen (1993), Hannover et al. (2004), Sack, Künsebeck und Lamprecht (1997), Schumann et al. (2003), Udris und Rittman (2000), Bengel, Schrittmatter und Willmann (1998) sowie Eriksson (2007) zeigen, dass das Kohärenzgefühl im Laufe des Lebens leicht ansteigt. Weniger Studien der Autoren Schumacher, Gunzelmann und Brähler (2000) und Lundberg, Nynytröm und Peck (1994) bestätigen das Gegenteil (Franke & Witte, 2009).

Die aktuelle Forschungslage zum Kohärenzgefühl als unabhängige Variable würde bei genauerer Betrachtung des Themas, den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Für die Autorin ist in Bezug auf die Veränderbarkeit des SOC, der Einsatz von gesundheitsfördernden Interventionen besonders interessant.

Innerhalb der Forschungswelt beschäftigen sich weitaus weniger Studien mit dem Kohärenzgefühl als abhängige Variable (Singer & Brähler, 2009). In Antonovskys Überlegungen gab es nur zwei Bedingungen, wie sich das Kohärenzgefühl im Laufe des Erwachsenenalters intentional verändern kann. Zum einen wäre das eine starke Veränderung im Lebensumfeld einer Person, die in der Folge die Möglichkeit bieten sollte, neue positive Muster von Lebenserfahrungen machen zu können. Zum anderen wäre das eine langfristige Begleitung von einer Person, in Form von psychotherapeutischen Maßnahmen (Franke & Witte, 2009).

Im Jahr 1996 zeigte eine Studie von Broda et al., dass das Kohärenzgefühl von 54 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch eine einjährige verhaltenstherapeutische Behandlung kaum beeinflusst werden konnte (Singer & Brähler, 2014). Andere Studien bestätigten laut Singer und Brähler (2014) und Franke und Witte (2009) eine positive Veränderung und Stärkung des Kohärenzgefühls durch psychotherapeutische Interventionen (Lazar et al., 2006; Sack et al., 1997; Wiesmann et al., 2006; Lutz et al., 1998; Langeland et al., 2006; Schiepeck et al., 2001). Diese Effekte konnten zum Teil durch psychodynamische, verhaltenstherapeutische und psychoedukative Programme erreicht werden (Singer & Brähler, 2014).

In einer zehnmonatigen Langzeitstudie bzw. Evaluationsstudie zum Thema „Selbsterfahrung und Salutogenese“ im Jahre 2009, konnte Hannerose in seinem salutogen konzipierten Selbsterfahrungstraining eine Erhöhung des Kohärenzgefühls der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (n=88) zu zwei Messzeitpunkten bestätigen. Zwei Monate länger dauerte die zwölfmonatige Langzeitstudie mit dem Thementitel „Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in the Netherlands: untapped potential?“ von den Autorinnen und Autoren Schreuder, Rijnders, Vaandrager, Hassink, Enders-Slegers und Kennedy, die im Jahr 2014 veröffentlicht wurde. Das Programm wirkte sich positiv auf die individuelle Entwicklung und auf den SOC der Jugendlichen (n=11) aus.

Laut Franke und Witte (2009) muss trotz positiver Veränderungen erwähnt werden, dass die veröffentlichten Effekte meist klein und wenig stabil sind. Des Weiteren wurde bis zum

Jahr 2009 keine Studie veröffentlicht, wo Interventionsmaßnahmen auf die Stärkung des Kohärenzgefühls hin überprüft wurden. Diverse therapeutische Interventionen werden ohne Bezug zur salutogenetischen Theorie angewandt. Aus diesem Grund entwickelten die Autorinnen Franke und Witte zu diesem Zeitpunkt das HEDE-Training®, das aufbauend über eine längere Zeitspanne mit gezielten Übungen die drei Komponenten des Kohärenzgefühls fördern soll (Franke & Witte, 2009).

Trotz Antonovskys zum Teil pessimistischer Sichtweise, ist das Salutogenese-Modell laut Bengel et al. (2001) für das Anwendungsfeld der Prävention von großer Bedeutung. Es dient als Meta-Theorie, die ressourcenorientierte, kompetenzsteigernde und unspezifische Präventionsmaßnahmen stützt.

2.1.7 Qualitätskriterien für salutogenetisch orientierte Arbeit

In Zusammenarbeit diskutierten und entwickelten die Universitäten in Göttingen (in Kooperation mit Dr. O. Bahrs) und Herdecke (in Kooperation mit Prof. Dr. med. P. Matthiesen) sowie das Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim in Deutschland seit 2003 Qualitätskriterien für salutogenetisch orientierte Arbeit. Diese sieben Merkmale gelten für Einzelpersonen, für Gemeinschaften bzw. Gruppen und werden laut dem Zentrum für Salutogenese (2019) folgendermaßen definiert:

Salutogenetische Orientierung bedeutet, dass die Menschen bzw. Methoden:

1. sich an Stimmigkeit, aufbauender Kohärenz, Verbundenheit orientieren;
2. sich auf Gesundheit (attraktive Ziele, Vorstellungen) ausrichten;
3. sich auf Ressourcen ausrichten;
4. das Subjekt und subjektive Selbstwahrnehmung, subjektive Theorien, Eigenaktivität wertschätzen;
5. Aufmerksamkeit für systemische Selbstorganisation und -regulation (auch Selbstheilungsvermögen) haben (individuell und kontextbezogen: sozial, kulturell, global)
6. dynamisch sowohl prozess- als auch lösungsorientiert denken und auf Entwicklung und Evolution achten;
7. mehrere Möglichkeiten einschließen z.B. sowohl salutogenetisch als auch pathogenetisch;

Diese sieben Qualitätskriterien salutogenetischer Orientierung werden nicht als endgültige Größen definiert, dennoch bilden sie einen Ausgangspunkt für die weitere Diskussion

rund um das Konzept der Salutogenese. Unter Berücksichtigung dieser Merkmale wurde von der Autorin ein salutogen konzipiertes Outdoor-Training nach IOA® entwickelt, welches im Kapitel 3 und 4.4 umfangreich beschrieben wird.

2.2 Das handlungsorientierte Lernkonzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®

Wie der Titel der vorliegenden Thesis bereits erkennen lässt, richtet sich die empirische Untersuchung dieser Arbeit auf das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten (IOA®). Im folgenden Kapitel wird dieses kurz vorgestellt und die dazugehörigen Begriffe zu einem besseren Verständnis des Konzeptes erläutert. Zudem werden für diese Thesis relevante Inhalte des Konzeptes vorgestellt, nicht aber alle Ebenen detailliert erklärt.

Unter Integrativen Outdoor-Aktivitäten® wird ein handlungsorientierter Lern-Ansatz verstanden. Dieser basiert auf pädagogisch und psychologisch fundierter Gruppenarbeit in der Natur. Grundsätzlich wird im Konzept der IOA® davon ausgegangen, dass sich Menschen durch Handeln entwickeln. In einem Trainingskontext werden dafür bewegungsbezogene Aktivitäten und Aufgabenstellungen (=Handeln) angeboten und eingesetzt, mit dem Ziel Handlungsmöglichkeiten von Personen, Gruppen oder Organisationen zu verdeutlichen und Entwicklungsprozesse anzuregen. Die Verdeutlichung dieser Handlungsmöglichkeiten wird mit Hilfe verschiedener Reflexionsmethoden unterstützt, mit dem Ziel Chancen und Fallen in der Entwicklung durch Handeln zu erkennen. In Bezug auf den Transfer, gilt es diese neu erworbenen Erkenntnisse in alltägliche Lebenssituationen mitzunehmen und zu integrieren. Durch einen vereinbarten Rahmen (Auftrag und Setting) und vereinbarte Ziele zu einer bestimmten Zielgruppe, werden Handlungen mit Hilfe des Kreis- und Prozessmodells aufbereitet und ausgewertet (IOA, 2015a, 2015b). Diese zwei Modelle werden im Kapitel 3.1 näher erläutert.

Zur Vereinfachung des relativ komplexen Ansatzes soll das folgende Zitat dienen:

Bewegungsbezogene Aufgaben und Herausforderungen ermöglichen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Auseinandersetzung mit grundlegenden persönlichen Themen (Zielsetzungen, Selbstwirksamkeit, Beziehung zu Körper und Natur etc.) und den Themen der Gruppe. Persönliches und Gruppenspezifisches sowie die Beziehung zur Umwelt kann so auf unterschiedlichen Ebenen sichtbar und begreifbar gemacht werden (IOA, 2015b, S.3).

Durch Handeln ausgelöstes Lernen findet im Konzept der IOA® auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Ebene der Persönlichkeit statt. Dabei spielt die Natur als „verfremdete Umgebung“ eine zentrale Rolle und wird als Erfahrungs- und Erlebensraum aus einer konstruktivistischen Sicht definiert (IOA, 2015b).

Der Begriff „Outdoor“ oder „Outdoor-Aktivitäten“ wird heutzutage grundsätzlich sehr unterschiedlich definiert und war laut Gilsdorf (2004) lange Zeit allein den Bereichen Freizeit und Sport zugeordnet. Mit dem Beginn der Adventure Therapy hat jedoch ein Umdenken stattgefunden. Mit der Annahme, dass „(...) handelnd oft mehr gelernt werden kann als redend“, wurde das Beratungszimmer gegen den Handlungsort selbst, die Natur, eingetauscht (Gilsdorf, 2004, S.127). Im Konzept der IOA® werden Outdoor-Aktivitäten und Erlebnisse als Hilfsmittel (Methode) herangezogen. Dabei soll eine zielgerichtete Auseinandersetzung mit vereinbarten Themen und der beinhalteten persönlichen Lebensqualität stattfinden. Daraus folgend wird klar, dass sich dieser Ansatz deutlich gegenüber Konzepten des „Überlebens“ und „Überwindens“ wie z.B. Survival-Trainings abgrenzt (IOA, 2015a, 2015b). In der vorliegenden Arbeit werden von der Autorin in den folgenden Kapiteln Begriffe wie Outdoor-Training, Training und Seminar genannt. Wenn von diesen Begriffen ausgegangen wird, sind explizit Outdoor-Trainings nach dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® gemeint.

Der Begriff der „Integration“ bedeutet nicht, dass alles irgendwie miteinander verbunden ist. Die Beschreibung deutet mehr auf ein facettenreiches Richten von Aufmerksamkeit nach besonderen Kriterien unter Nutzung von Methodenvielfalt hin.

Weiters zielt der Begriff auf folgende Bereiche ab:

- Integration von In- und Outdoortätigkeit
- Integration von Aktion und Reflexion
- Integration von Körper, Emotion, Kognition und deren sozialer Bedingtheit
- Integration von vorausgehenden und nachfolgenden Bedingungen (Setting)
- Integration von Kompetenzen bei abgegrenztem Funktionsverständnis
- Integration von unterschiedlichen psychologischen und psychotherapeutischen Zugangsweisen (Integrative Outdoor-Aktivitäten, 2018; vgl. IOA, 2015b, S.3)

Abhängig vom Auftrag richtet sich das Konzept auf Teamentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung oder Therapie. Zusätzlich werden Wirkungen Integrativer Outdoor-Aktivitäten® in diesen wie auch anderen Bereichen (Gruppenprozesse, Interventionsmaßnahmen, Sicherheit, theoretische Grundlagen usw.) ständig wissenschaftlich begleitet und

überprüft (IOA, 2015b). Aus diesem Grund wird in der vorliegenden Arbeit auf eine Diskussion mit anderen Ansätzen verzichtet. Um sich ein Bild machen zu können, welche Bedeutung das Konzept der IOA® im Zusammenhang mit dem Kohärenzgefühl einnimmt, wird das Hauptaugenmerk auf die Persönlichkeitsentwicklung gerichtet. Auf diese wird im nächsten Kapitel näher eingegangen.

Abschließend erwähnenswert ist die Tatsache, dass eine entsprechende Qualifikation der Leiter_innen / Trainer_innen /Berater_innen im pädagogischen, psychologischen und sportartenspezifischen Bereich für die Arbeit nach dem Konzept der IOA® vorausgesetzt wird. Ethische Grundprinzipien auf Basis der Gleichwertigkeit von Menschen haben in dieser Arbeit oberste Priorität.

2.2.1 Ziele handlungsorientierten Lernens in der Persönlichkeitsentwicklung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der hauptleitenden Frage ob und in welchem Ausmaß ein handlungsorientiertes Outdoor-Training nach IOA® das Kohärenzgefühl von Studierenden stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann. Das Outdoor-Training in Form eines Selbsterfahrungsseminars wird im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung verortet.

Nach IOA® (2016b) bedeutet diese Verortung, dass die Person selbst, das Ziel anstrebt, den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung aktiv mitzugestalten, mit der Intention eine qualitative Verbesserung anzusteuern. Ein weiterer Fokus innerhalb der Selbsterfahrung liegt darin, den Bezug zu lebensinhaltlichen Ziel- und Sinnfragen herzustellen, um den individuellen Lebensstil aktiv zu beeinflussen. Dazu werden systematisch lernrelevante Umwelten, wie Selbstreflexion, Ziele/Sinn des Lebens hinterfragen, aktive Lebensgestaltung, aufgesucht.

Handlungsorientiertes Lernen in der Persönlichkeitsentwicklung zielt auf die zwei wesentlichen Bereiche der Exploration/Emanzipation und der Kompetenzentwicklung ab.

- Im Bereich der Exploration/Emanzipation wird Persönlichkeitsentwicklung, im Sinne des experiential learnings, als Selbstklärungsprozess angesehen. Innerhalb dieses Prozesses streben Personen das Ziel an, sich über Sinnfragen und ihre Perspektiven Klarheit zu verschaffen und bei möglichen Beeinträchtigungen deren Bedeutung als Selbstentwicklung anzusehen.

Dabei werden individuelle Ressourcen und Hürden in Bezug auf gewünschte Lebensqualität und Tiefe in Frage gestellt. Die Freiheit von sozialen Zwängen und Mächten (in Form von emanzipatorischen und selbstbestimmen Strebungen) unabhängig zu sein, spielt dabei eine essentielle Rolle.

- Im Bereich der Kompetenzentwicklung kann Persönlichkeitsentwicklung als Kompetenzzaneignung angesehen werden, die „eine Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen und Anforderungen fördert“ (IOA, 2016b, S. 25).

In Bezug auf Ziele handlungsorientierten Lernens auf Personenebene, wird zwischen den zwei Zielebenen der *Realitätsbewältigung* (Auseinandersetzung mit Lebenssituationen) und der *Ich-, Selbstwert- und Identitätsstärkung* (Bewältigung von schwierigen Lebensumständen- „innere Vitalität“ Stärkung) unterschieden. Hinsichtlich der Konzeption eines Trainings im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung auf Personenebene, sind Überlegungen zu treffen, ob die „vermuteten“ Ziele tatsächlich angestrebt werden können und diese mit den Teilnehmer_innen abgeklärt bzw. vereinbart sind. Zusätzlich lohnt es sich, in der Funktion als Trainer_in, die eigene Qualifikation dieser Ziele betreffend zu hinterfragen und gegebene Rahmenbedingungen zu überprüfen (IOA, 2016b).

Hinsichtlich der Reflexion nach handlungsorientierten Methoden, ist zu beachten, dass im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, im Gegensatz zu Gruppendynamik Trainings, themenabhängig hauptsächlich auf der Personenebene reflektiert wird. Egal ob für Trainer_innen oder für Teilnehmer_innen ist die Reflexionsbereitschaft essentiell. Diese kann nach Pechtl (1989, S. 218) folgendermaßen beschrieben werden:

Unter ‚Reflexionsbereitschaft‘ verstehe ich ein methodisch bewusstes Nachdenken im Sinne einer systematischen Analyse und Synthese von Gegebenheiten, Situationen und Prozessen, die jeweils der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zugeordnet werden. Es ist ein Zurückwenden des Denkens und Bewusstseins auf sich selbst. Wir greifen nochmals auf ein Wissen, ein Erlebnis, eine Erfahrung oder ein Stimmungsbild zurück, betrachten es und stellen einen Bezug zum Selbst her. Dieses Zurückwenden soll aber dem Vorwärtstkommen dienen. Das Versinken in der Reflexion kann auch die Flucht in eine unveränderbare Vergangenheit sein, ein Schwelgen in den alten Zeiten oder ein Bejammern des eigenen Schicksals. Der Blick zurück als konstruktive Reflexion gibt einen Impuls für ein Tätigwerden in Gegenwart und Zukunft.

Konstrukte, die in der Persönlichkeitsentwicklung oft angesteuert werden, finden sich im Selbstkonzept. Der Begriff Selbstkonzept wird dabei als „(...) die Gesamtheit der auf die eigene Person bezogenen Beurteilungen“ definiert (Mummendey, 1990, zitiert nach IOA,

2016b, S. 25). Selbstwirksamkeit von Bandura (1994), Kontrollüberzeugung von Krampen (1982) und das Kohärenzgefühl von Antonovsky (1993) sind mögliche Konstrukte, die am Selbstkonzept festgemacht werden. Persönliche Entwicklung in Form von Anregung optimaler Potenzialnutzung der Individuen spielt dabei eine essentielle Rolle (IOA, 2016b).

2.2.2 Zum Menschenbild der IOA®

Nach dem Konzept der IOA® wird der Mensch als komplexes, zielgerichtetes Wesen betrachtet, welches abhängig und untrennbar von sozialen Bedingungen und Umwelt, intentional auf Entwicklung angelegt ist. Laut Petzold (1992) beschreibt dabei Leiblichkeit („beseelter Körper“ und Existenz des Menschseins) das *In-Beziehung-treten* zu anderen Menschen, Tieren, Gegenständen etc.

Die Aufmerksamkeit liegt auf der Entwicklung des Menschen, wo Handeln als „intentionales, systemisch eingebundenes Verhalten“ eine zentrale Rolle einnimmt. Aus der systemisch-konstruktivistischen Perspektive erfolgt die Möglichkeit, diesen Prozess in unterschiedlichen Systemen und Umwelten zu betrachten. Dabei können bewusste und unbewusste Faktoren einen Einfluss auf das Handeln von Personen, Teams und Organisationen auf einer physischen, emotionalen und kognitiven Ebene nehmen (IOA, 2015b, S.8).

Im Beratungs- und Trainingskontext ist davon auszugehen, dass die persönlichen Annahmen der Trainer_innen und Berater_innen wie sich Menschen grundsätzlich kennzeichnen (wie Menschen sind, denken, lernen, erleben) eine wesentliche Grundlage für die Art und Weise des Einsatzes der jeweiligen Interventionen darstellen. Diese Annahmen sind unterschiedlich bewusst. Sie bilden eine Grundlage für Trainer_innenziele, individuelle Muster (wie Interventionen, Methoden, situative Bedingungen, erlebt, beschrieben und bewertet sowie Rahmenbedingungen festgelegt werden) und wie Beziehungen aufgebaut, gestaltet und beendet werden (IOA, 2015b).

2.2.3 Die transaktionale Handlungstheorie

Der handlungstheoretische Ansatz beschreibt die Verbindung zwischen Person, Umwelt und Aufgabenstellung. Wie im vorherigen Kapitel bereits erwähnt wurde, ist der Mensch nach diesem Ansatz seiner Umwelt nicht passiv ausgeliefert, sondern verfügt als aktiver Mitgestalter in Anbetracht seiner Ziele über hohe Selbstorganisationskräfte.

Im Sinne einer Person-Umwelt-Transaktion wird das Handeln von Menschen als systemisches, intentionales und psychisch reguliertes Geschehen bezeichnet. Es steht in einem individuell lebenszeitlichen wie auch soziokulturell historischen Zusammenhang (IOA, 2015b).

Der Begriff Handeln wird als „ziele- und wertebasiertes Verhalten beschrieben, das der Reflexion zugänglich ist und das, obwohl die Person selbst handelt, sie sich dabei auch ‚zusehen‘ kann. Im anthropologischen Sinne ‚handelt‘, wer nicht nur ‚reagiert‘, sondern ‚von sich aus‘ etwas tut oder unterlässt („agiert“)“.

Das unterscheidet uns von anderen Lebewesen und ermöglicht Fragen wie:

- Warum tue ich, wie ich tue?
- Wozu mache ich das?
- Wie mache ich das?
- Will ich das?
- Worauf muss/möchte ich achten?
- Wer sieht mich, wer bewertet mein Handeln?

Im handlungsorientierten Ansatz wird das komplexe Konstrukt „handeln“ erforscht und ist als Spezialform des Verhaltens zielgerichtet und reflektiert. Das zugrundeliegende Menschenbild und dessen Entscheidung und Zielsetzung wird in den Mittelpunkt gerückt. Aus diesem Grund grenzen sich handlungstheoretische Ansätze von behavioralen Ansätzen und psychoanalytischen Ansätzen ab (IOA, 2015b, S.20).

Handlungsorientiertes Lernen nach dem Konzept der IOA® nimmt in Bezug auf die vorliegende Arbeit eine wesentliche Rolle ein. Diesbezüglich sollen nach IOA (2015b) zusammengefasst und einleitend folgende Punkte genannt werden:

- Systeme unter Mit- und Einwirkung von Menschen entwickeln sich in und durch Handeln.
- Das „Wozu“ und damit die Intentionalität des Handelns (Ziel, Zweck, Sinn) steht im Vordergrund, das „Warum“ erst an zweiter Stelle.
- Die Inszenierung von Methoden (Aufgabenstellungen), die das Handeln von Systemen anregen, ist insbesondere im Konzept der IOA® als zentral anzusehen.
- Die Möglichkeit der Entwicklung in Bezug auf Handeln wird durch verschiedene Einflussfaktoren eingeschränkt bzw. erweitert. Dieser Umstand setzt hohe Systemkenntnisse voraus.

Die folgende Grafik veranschaulicht den Prozess handlungsorientierten Lernens:

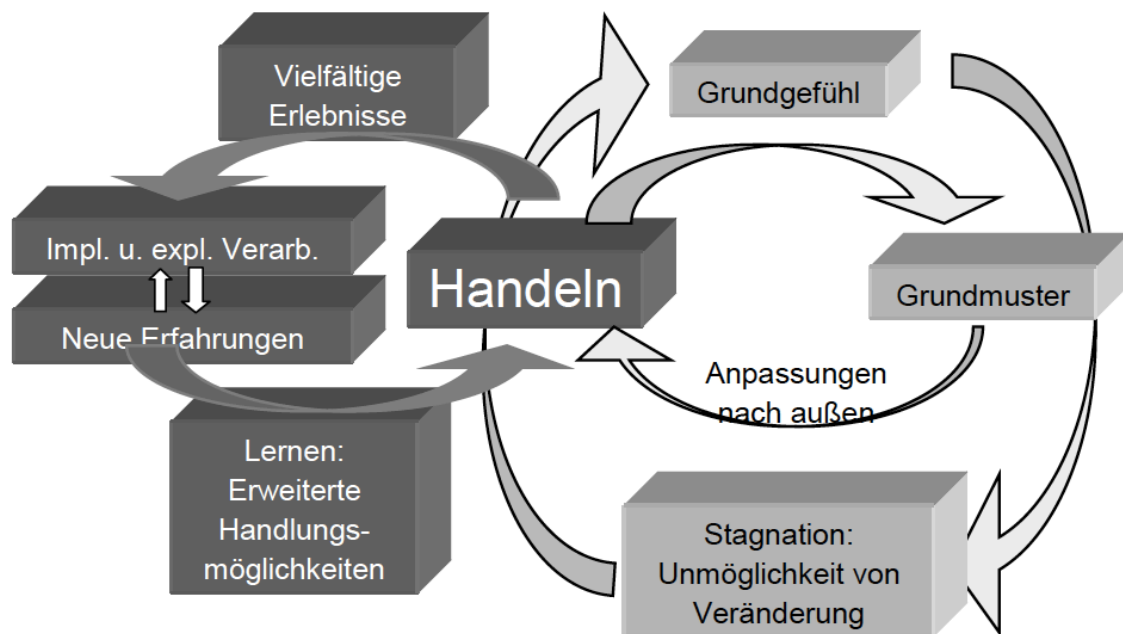


Abbildung 4: Rahmenmodell des handlungsorientierten Lernprozesses (Quelle: IOA, 2015b, S.40)

Grundlegend für den handlungstheoretischen Ansatz ist die fundamentale Überlegung, dass sich Menschen durch Handeln entwickeln und umgekehrt Handeln erfahrungs- basiert ist (IOA, 2015a).

Wie die Grafik zeigt, führen Handlungen zu Erlebnissen, die auf bewusster (expliziter) und unbewusster (impliziter) Ebene wiederum zu Erfahrung führen. „Im Sinne des Konstruktivismus gilt Erfahrung als streng subjektive Rekonstruktion von Bedingungsbe- zügen“ (IOA, 2015b, S.19). Lernen als Prozess findet nur dann statt, wenn sich Handlungs- möglichkeiten von Personen, Gruppen oder Organisationen dynamisch verändern bzw. erweitern. Aus diesem Grund sind viele Einflussfaktoren beteiligt, dass Handeln zu lern- relevanten Veränderungen führt. Im Gegensatz dazu, gibt es Faktoren die Lerneinschrän- kungen (Stagnation) ansteuern.

Da sich die vorliegende Arbeit hauptsächlich mit Personenfaktoren im Bereich der Per- sönlichkeitsentwicklung beschäftigt, werden Beispiele für Lerneinschränkungen und Be- einträchtigungen hauptsächlich in Bezug auf die Person genannt. Dazu gehören: die Tat- sache, wenn Handeln zum Agieren wird; wenn Personen Risiko in Form von „Action“ anstreben um Sinnleere zu füllen; wenn dadurch vielfältige Erlebnisse zur Erlebnissucht werden; das „Zerreden“ und Entwerten von Erfahrungen; Scheinanpassungen in Form von „Pseudo-Lernen“; etc. (IOA, 2015a & 2015b).

In Bezug auf den Begriff „Erlebnis“ soll das folgende Zitat zu mehr Klarheit führen:

Nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten „(...) zielt handlungsorientiertes Lernen darauf ab, Settings zur Verfügung zu stellen, die Erlebnisse ermöglichen, und deren weitere Verarbeitung zu begleiten und diese in kommunikativ gemeinsame, in ihrer Erfahrungswirkung aber getrennte Wirklichkeiten zu führen. Dies führt zu einem grundlegenden Wechsel der Lernperspektive: Nicht die Erlebnisse per se sind das Ziel, sondern der Umgang mit diesen Erlebnissen und den darin enthaltenden Qualitäten“ (IOA, 2015a, S.11).

Abschließend soll erwähnt werden, dass bewusste und unbewusste Annahmen über Lernen den Einsatz von handlungsorientierten Aufgabenstellungen und Reflexionen beeinflussen können. Expertise und Klarheit im Lernverständnis bei Trainer_innen und Berater_innen wird diesbezüglich vorausgesetzt, um auf einer reflektierten Ebene Aufgabenstellungen in Form von Übungen und Methoden im Outdoor-Kontext bewusst einsetzen zu können. Als Konsequenz wird in der Arbeit mit Personen, Gruppen und Organisationen im Konzept der IOA® auf den verschiedenen Ebenen, auf Basis des Kreis- und Prozessmodells, reflektiert.

3 Das Outdoor-Training zur Stärkung des Kohärenzgefühls

Im folgenden Kapitel wird auf Basis des Kreis- und Prozessmodells der IOA® auf die Zieldefinition, Konzeption und Organisation des durchgeführten zweitägigen Outdoor-Trainings näher eingegangen. Die Beschreibung von ausgewählten Aufgabenstellungen (Methoden) wird erst im empirischen Teil näher erläutert.

3.1 Modelle und grundsätzliche kritische Überlegungen als Basis der Konzeption

3.1.1 Das IOA®-Kreismodell in Bezug auf das Training

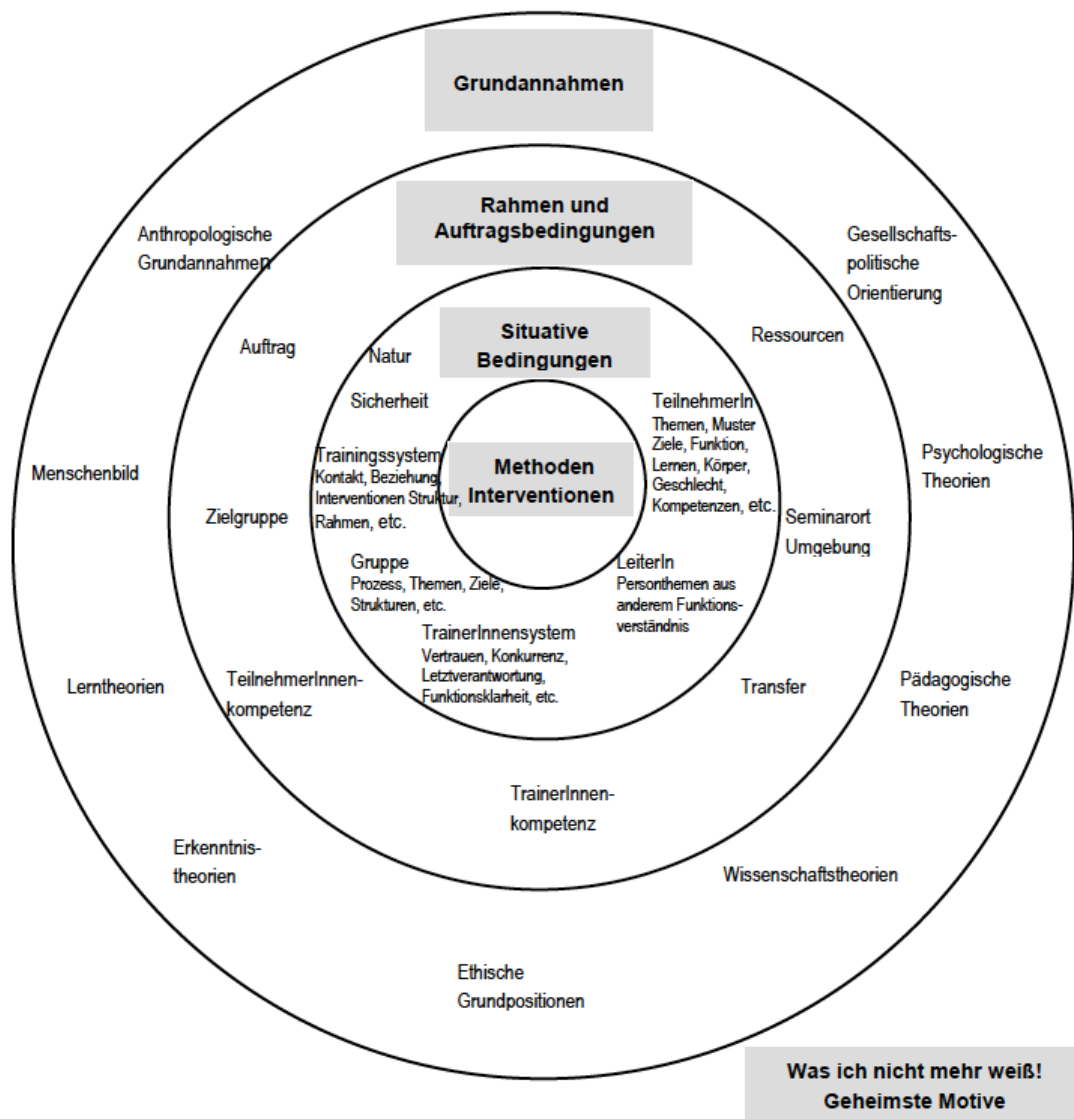


Abbildung 5: IOA- Kreismodell (Quelle: IOA, 2015b)

In *Abbildung 5* wird in Form eines Kreisdiagramms die reflektierte Vernetzung der angezeigten Faktoren auf den fünf Ebenen (Methoden/Interventionen, Situative Bedingungen, Rahmen und Auftragsbedingungen, Grundannahmen und Geheimste Motive) theoretisch dargestellt (IOA, 2015b).

Im Trainings- und Beratungskontext wird dieses Modell auf der Strukturebene genutzt. Hinsichtlich der Dynamik und den prozessorientierten Ablauf von Beratungen wird als bildliche Darstellung das Prozessmodell verwendet, welches im nächsten Kapitel angeführt wird. Im Trainer_innen Dasein steht die Frage „warum und mit welchem Ziel ich was in welcher Situation mache oder auch unterlasse“ durchgehend im Vordergrund. Währenddessen laufen im Hintergrund auf einer unbewussten Ebene viele Informationen ab, die intuitiv zu komplexen Entscheidungen und Situationen führen können. Aus diesem Grund dient das Kreismodell, mit seinen möglichen Einflussfaktoren auf unterschiedlichen Ebenen, als vereinfachte Darstellung dieser unbewussten Vorgänge, dem Ziel Lernprozesse nutzbar zu machen (IOA, 2015a, S.18).

In Bezug auf das zweitägige Outdoor-Training wird eine Verbindung zum Kreismodell hergestellt und vereinzelt Faktoren (Interventionen/Methoden, Ziele, Zielgruppe, etc.) auf den beschriebenen vier Ebenen hinsichtlich der Konzeption des Trainings berücksichtigt. Diese werden in weiterer Folge detaillierter beschrieben. Die Grundannahmen auf Ebene vier belaufen sich in Bezug auf die vorliegende Arbeit hauptsächlich auf psychologische Theorien und Modelle sowie anthropologische Grundannahmen die bereits ausführlich in Kapitel 2.1.3, Kapitel 2.2.2 und Kapitel 2.2.3 erläutert wurden.

3.1.2 Das IOA®-Prozessmodell in Bezug auf das Training

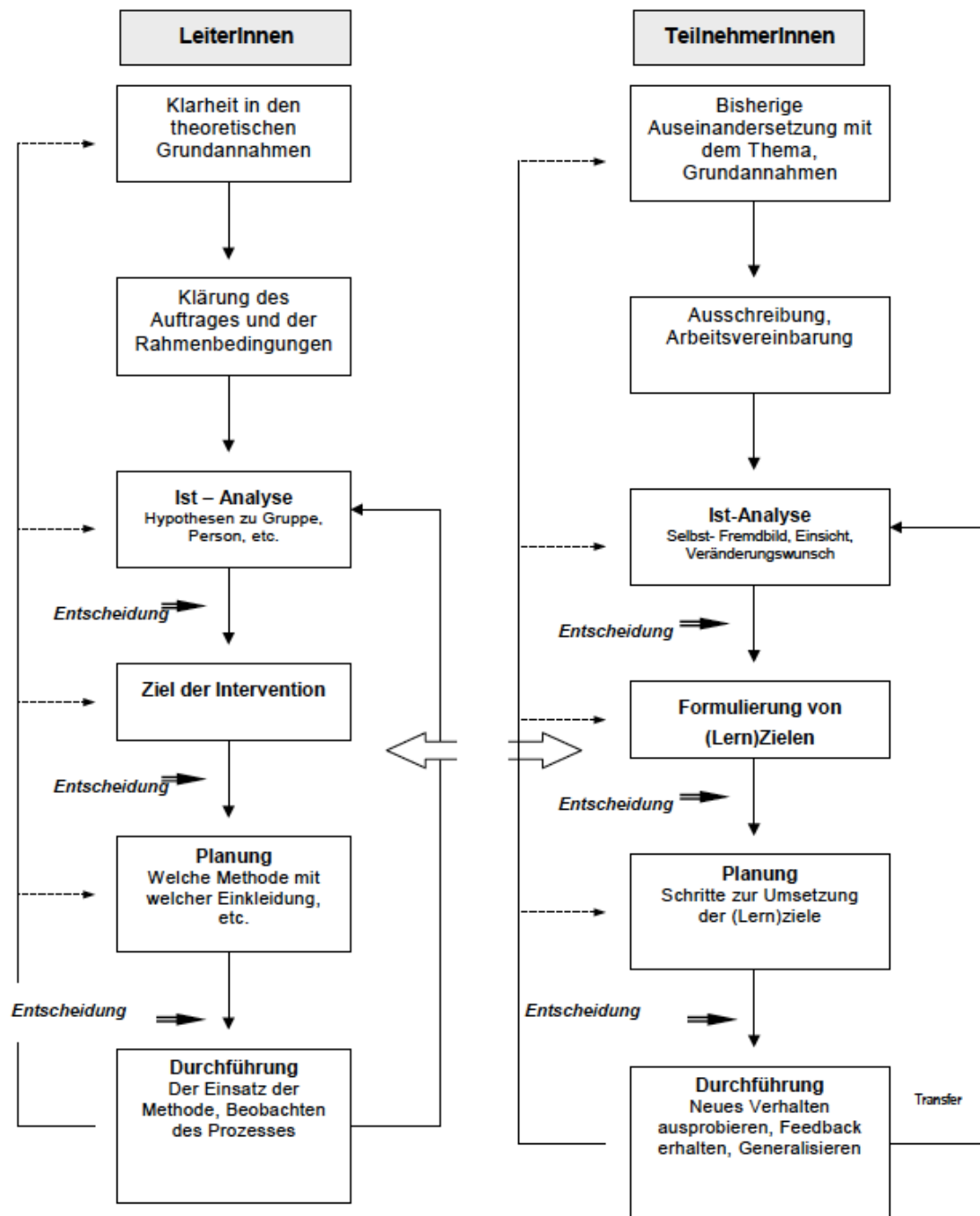


Abbildung 6: IOA- Prozessmodell (Quelle: IOA, 2015b)

Wie bereits im vorherigen Kapitel beschrieben wurde, dient das Prozessmodell einer detaillierten Auseinandersetzung mit den, im Modell angeführten, jeweiligen Prozessschritten. Dabei ist das Kreismodell mit dem Prozessmodell verbunden.

Im Trainings- und Beratungskontext dient dieses Modell als Orientierung und Struktur. Im Prozessmodell werden die Prozessschritte aus Trainer_innen und Teilnehmer_innen Sicht dargestellt, da beide Seiten im Trainingskontext präsent sind (IOA, 2015b).

„Interventionsbogen“

Unter Berücksichtigung der bereits beschriebenen Ebenen des Kreismodells wird eine Outdoormethode ausgewählt und mit Hilfe eines „*Bogens*“ als Interventionsstrategie geplant und umgesetzt. Durch das Anknüpfen an die vorherige Situation kann ein fließender Übergang von Methode zu Methode gewährleistet werden. Zusätzlich soll erwähnt werden, dass streng genommen jeder Teil dieses Bogens als eigene Intervention zu sehen ist.

Der Bogen ist im Prozessmodell eingebettet. Er startet bei der Ist-Analyse, wo aufgrund der Situationsbeschreibung in einem weiteren Schritt, je nach Zeit, Hypothesen zur Gruppe, zu einzelnen Person, zur Situation etc. aufgestellt werden. Im nächsten Schritt wird aufgrund dieser Hypothesen ein Ziel für die nächste Intervention bestimmt. Innerhalb einer zielorientierten Planung wird zuerst die Aufmerksamkeit der Teilnehmer_innen auf das Thema gerichtet. Dieser Vorgang kann z.B. in Einzelarbeit mit Kärtchen, kurzen Interviewgesprächen oder bioenergetischen Körperübungen erfolgen. Danach erfolgt die Einkleidung der Aufgabenstellung z.B. in Form von Geschichten oder Metaphern, Anleiten der Übung oder Erklären der Sicherheitsaspekte. Die Aufarbeitung der Aufgabenstellung/Methode erfolgt in Form von einer Reflexion. Verschiedene Reflexionsmethoden können in diesem Fall angewendet werden wie Reflexionen im Plenum, Dyaden, Malen, Darstellen etc. In einem letzten Schritt wird die „neue“ Erfahrung in das Bekannte durch Transfermethoden wie z.B. Solo, Triaden, Brief oder Notizen integriert (IOA, 2015b).

Der gesamte beschriebene Prozess wird von den Trainer_innen begleitet bzw. beobachtet. Dabei kann entweder auf die vereinbarten Ziele hin oder aufgrund von Sicherheitsaspekten interveniert werden.

3.1.3 Grundprobleme eines zweitägigen Outdoor-Trainings (in der Persönlichkeitsentwicklung)

In Bezug auf die Konzeption des zweitägigen Outdoor-Trainings zur Stärkung des Kohärenzgefühls der Studierenden, sind folgende Punkte nach dem Konzept der IOA® zu reflektieren.

Durch die zum Teil einschneidenden Erfahrungen der Personen in einer fremden Gruppe innerhalb eines solchen Trainings, können intensive und engere Beziehungen zwischen den Teilnehmenden entstehen. Die „starken Bindungen“ beim Abschluss des Trainings aufzulösen kann problematisch werden. Zusätzlich können in der kurzen Zeitspanne von nur zwei Trainingstagen negative Emotionen, durch die Intensität der Erlebnisse im Bereich der Selbsterfahrung, zum Vorschein kommen.

Aus diesem Grund sollte nach IOA® beim Planen der Rahmenbedingungen (z.B. Trainer_innen Kompetenz, Erwartungen der Teilnehmer_innen) in Bezug auf das Ziel bereits vorgedacht werden. Zusätzlich ist die „Tiefe“ der Wirkung und „Dichte“ des Trainingsdesigns zu hinterfragen, da beispielsweise die Natur die Wirkung von Aufgabenstellungen häufig verstärkt. Das „Hier und Jetzt Prinzip“ mit einem hohen Realitätsbezug, ist während des Trainings von den Trainer_innen häufig anzusteuern, da falsche Illusionen der Teilnehmenden in Bezug auf längerfristige Beziehungsgestaltung zu anderen Personen innerhalb der Gruppe entstehen können. Daher ist ein guter Abschluss des Trainings erforderlich, wo genügend Zeit bleibt einen angenehmen Übergang ins alltägliche Leben der Teilnehmenden zu schaffen und zusätzlich von Trainer_innen Seite zu unterstützen. Angesichts des Transfers ist es hilfreich, ein eigenes trainingsunabhängiges Setting zu nutzen um den Bezug zur Back-Home Situation zu vereinfachen (IOA, 2016b).

3.2 Trainingsziel und Trainingsgrobdesign

Aufgrund der Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit, ob und in welchem Ausmaß ein handlungsorientiertes Outdoor-Training nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® das Kohärenzgefühl von Studierenden stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann, wurden Trainingsziele für die Konzeption des Outdoor-Trainings entwickelt.

Die übergeordnete Zielformulierung richtete sich direkt an die Studierenden, welche mittels einer Einladung öffentlich auf Social-Media-Kanälen und auf Wiener Universitäten angeworben wurde.

Auf Basis des gesundheitsfördernden Salutogenese-Modells von Antonovsky (1997) und der transaktionalen Handlungstheorie nach IOA® wurde folgendes Ziel formuliert:

Übergeordnetes Ziel des Outdoor-Trainings ist die Stärkung des Kohärenzgefühls und damit die Stärkung und Verbesserung des gesundheitlichen Status deiner Person.

Vor dem Hintergrund der bereits beschriebenen theoretischen Erkenntnisse und Annahmen zum Salutogenese- wie auch IOA® Konzept und auf Basis der eigenen Erfahrungen, Erkenntnisse und Überlegungen der Autorin zu dieser Thematik, wurde ein spezielles Trainingsdesign für das zweitägige Outdoor-Training entwickelt.

Jede einzelne Halbtagssequenz des Trainings beinhaltete einen bestimmten Fokus. In Anbetracht des übergeordneten Zieles, wurden aus diesem Grund vier Teilziele (und ein Motto) für die vier einzelnen Halbtagssequenzen des Trainings entwickelt. Dabei wurden die drei Komponenten des Kohärenzgefühls (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) und eine erweiterte Komponente der Autorin in Bezug auf die Gruppe (Vertrauen) auf die zwei Trainingstage thematisch aufgeteilt:

Ziel für die Vormittagssequenz am Samstag:

VERTRAUEN fördern (Ankommen, Kennenlernen, Einführung ins Thema)

Motto: „Wer, Wie, Was, Wieso, Weshalb, Warum?“

Ziel für die Nachmittagssequenz am Samstag:

VERSTEHBARKEIT fördern (Das Leben verstehen)

Motto: „Stressless – Mein persönlicher Stress- und Ruhepol.“

Ziel für die Vormittagssequenz am Sonntag:

HANDHABBARKEIT fördern (Das Leben handhaben)

Motto: „Stressless Ninja Warrior - Was habe ich für Ressourcen und nutze ich sie auch?“

Ziel für die Nachmittagssequenz am Sonntag:

BEDEUTSAMKEIT fördern (Sinn des Lebens)

Motto: „Ich packe in meine (Lebens-) Badetasche...“

3.3 Zeitliche und organisatorische Planung und Vorbereitung des Trainings

3.3.1 Öffentliche Ausschreibung des Trainings

Das Outdoor-Training wird im Bereich Persönlichkeitsentwicklung verortet. Diesbezüglich steht Selbsterfahrung nach dem handlungsorientierten Ansatz der IOA® im Vordergrund. Ende Sommer 2018 wurde das Seminar das erste Mal auf Social Media Plattformen wie Facebook und Instagram öffentlich beworben. Diesbezüglich lag der Fokus der Autorin besonders auf diversen Universitäts-Gruppen der Studierenden, da dort am meisten Aufmerksamkeit von vielen Studentinnen und Studenten binnen kurzer Zeit generiert werden kann. Detailliertere Angaben zur Bewerbung des Trainings werden in Kapitel 4.3.4 erläutert. Das Outdoor-Training fand am Wochenende des 22.-23. September 2018 statt. Bis zur tatsächlichen Durchführung des Trainings mussten vorab noch etliche Planungsschritte absolviert werden. Diese werden teilweise in den nächsten Kapiteln näher beschrieben.

3.3.2 Trainingsort

Als Trainingsort wurde Weissenbach in Niederösterreich gewählt. Das Bundeszentrum Wassergspreng (BZW) der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs (PPÖ) liegt im südlichen Wienerwald und ist dadurch gut erreichbar von Wien. Das Seminarzentrum ist umgeben von einem großen Waldstück und weitläufigen Wiesen, die für die vielfältigen Aufgabenstellungen ungestört genutzt werden konnten. Die Nähe zu den Wiener Universitäten, mit einer öffentlichen Busverbindung, war ein weiteres Auswahlkriterium. Als wichtigster Grund erwies sich der finanzielle Aspekt, der durch die Autorin selbst zu tragen war. Nur durch die tatkräftige Unterstützung von Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen der IOA® und einer Gebühr von 40 Euro (für Unterkunft und Verpflegung), die von den Studierenden selbst zu bezahlen war, konnte das Projekt im Selbstversorger-Seminarhaus umgesetzt werden.

Abschließend soll erwähnt werden, dass der „*Pfadfinder_innenspirit*“ des Ortes möglicherweise auf die Teilnehmer_innen in den zwei Trainingstagen (ob negativ, positiv oder neutral sei dahingestellt) gewirkt hat.

3.3.3 Funktionsklärung Trainer_innen und Beobachterin

Das Trainer_innen Team bestand aus der Autorin und einem Ausbildungs- und Trainerkollegen der IOA®. Dieses Team hatte aufgrund vieler gemeinsam ausgeführter Trainings in der Vergangenheit bereits Erfahrung in der Zusammenarbeit. Da es im Trainer_innensystem zu zwischenmenschlichen Spannungen kommen kann, wo die Möglichkeit besteht das Themen wie Konkurrenz, Vertrauen, Kompetenz etc. auftauchen und auf die Gruppe übertragen werden, ist die Vorerfahrung und die bereits abgesprochene Klarheit zu diesen Themen bezüglich der Trainingsqualität als Vorteil anzusehen.

Aufgrund der Ausbildung zum Trainer und Berater (MSc) nach dem Ansatz der IOA®, die beide Trainer_innen durchlaufen hatten, war zusätzlich die Sicherheit gegeben, dass Klarheit bezüglich der theoretischen Grundannahmen von Ebene vier (des Kreismodells) von beiden Seiten gegeben war. Demzufolge konnte nach einer „einheitlichen“ Arbeitsphilosophie vorgegangen werden.

In mehreren Meetings, wenige Wochen vor dem Seminar, wurden Funktionsklärungen im Trainer_innen Team und zwischen Autorin und Beobachterin abgehalten. Die Autorin übernahm bei diesem „Sonderfall“ eines Trainings, aufgrund der Masterthesis, die Hauptverantwortung für die Konzeption, die Planung und den Prozessverlauf der zwei Tage. In einem dualen Prinzip nach IOA® war der Trainingskollege im gesamten Trainingsprozess (bei den Methoden und Reflexionen) unterstützend tätig, mit dem Hauptaugenmerk auf die Sicherheit. Die Beobachterin war ebenfalls eine Ausbildungskollegin der IOA®. Diesbezüglich treffen bei ihrer Person alle bereits genannten Fakten ebenfalls zu. Die Beobachterin beobachtete mittels eines Beobachtungsrasters den Gruppenprozess von außen und unterstützte mit dieser Tätigkeit den Forschungsprozess.

3.3.4 Trainingshypothesen

Vor dem Hintergrund des bereits beschriebenen Prozessmodells nach IOA® in Kapitel 3.1.2 wurden in Bezug auf die Konzeption und Planung des Outdoor-Trainings von den Trainer_innen im Vorhinein mehrere Hypothesen gebildet und diskutiert. Als Beispiele werden folgende drei Hypothesen angeführt:

1. Durch unterschiedliche Bilder und Phantasien der Studierenden bezüglich den Begriffen Outdoor-Seminar, Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung etc. (Begriffe, die bei der öffentlichen Einladung des Trainings verwendet wurden) kommen die Teilnehmer_innen mit ganz unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen zum Training.

(Anmerkung der Autorin: Aus persönlicher Erfahrung und Problematik zum Begriff Outdoor-Training hat die Autorin in der Einladung den Begriff Outdoor-Seminar gewählt. Viele Personen assoziieren mit dem Begriff Outdoor-Training rein sportliche Aktivitäten, Survival Trainings, Action, Incentives etc.)

2. Da sich die Teilnehmer_innen vor dem Training nicht kennen, kann vor allem der erste Tag durch Gruppendynamik stark beeinflusst sein.

3. Durch die Thematik des Kohärenzgefühls können bei den Teilnehmer_innen während der Methoden und Übungen Themen „aufpoppen“, die in Richtung Therapie gehen.

4 Empirischer Teil

Der folgende empirische Teil beschreibt den Hintergrund und den Aufbau der gesamten Untersuchung, die auf einem durchgeführten Outdoor-Training nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® basiert. Von diesem ausgehend werden zu Beginn des Hauptteils die Hypothesen und spezifizierten Forschungsfragen beschrieben. Darauf folgend wird auf die Forschungsmethodik, inklusive der tatsächlich durchgeführten Intervention mit deren ausgewählten Methoden, näher eingegangen. In den folgenden Kapiteln wird das realisierte Sampling in Bezug auf die Grundgesamtheit dargestellt und zusätzlich die Reliabilität und Normalverteilung der Daten geprüft. Abschließend werden die aus der Untersuchung resultierenden Ergebnisse interpretiert.

4.1 Hypothesen

Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es, zu überprüfen, ob das Outdoor-Training „ICH-mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“ nach IOA® in Bezug auf das Kohärenzgefühl der Studierenden wirkungsvoll ist. Es werden dazu jeweils Hypothesen zu einem Zeiteffekt, einem Gruppeneffekt und einem Interaktionseffekt (Gruppe * Zeit) aufgestellt.

Es werden dazu folgende Hypothesen gebildet:

H1: Es gibt eine Veränderung über die Zeit (T1-T3) bezüglich des Kohärenzgefühls (SOC-13).

H2: Die Gruppen (VG und KG) unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung des Kohärenzgefühls (SOC-13).

H3: Es gibt eine Wechselwirkung Gruppe * Zeit hinsichtlich des Kohärenzgefühls (SOC-13).

4.2 Fragestellung als spezifizierende Forschungsfragen (SF1 - SF4)

Das Forschungsanliegen in Form der zentralen Fragestellung für die vorliegende Arbeit lautet, ob und in welchem Ausmaß ein handlungsorientiertes Outdoor-Training nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® das Kohärenzgefühl von Studierenden stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann.

Aus dem heraus ergeben sich folgende spezifizierende Forschungsfragen:

SF1 bezieht sich auf die Versuchsgruppe (=VG) und auf die Kontrollgruppe (=KG).

SF2, SF3 und SF4 beziehen sich nur auf die Versuchsgruppe (=VG).

SF1 – Kohärenz: Wie zeigt sich das Kohärenzgefühl der Studierenden (VG), welche an einem handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) unmittelbar vor der Intervention, (b) unmittelbar nach der Intervention und (c) nach einem Monat, im Verhältnis zur Kontrollgruppe (KG)?

SF2 – Faktoren der Kohärenz: Welche Faktoren weist das Kohärenzgefühl bei den Studierenden (VG) direkt nach der Intervention (T2) auf?

SF3 – Wohlbefinden: Wie zeigt sich das psychische und physische Wohlbefinden der Studierenden (VG), welche an einem zweitägigen handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) nach jeder einzelnen von insgesamt vier Halbtagssequenzen und (b) über einen Zeitverlauf von Testzeitpunkt 1 (t1) bis Testzeitpunkt 4 (t4)?

SF4 – Evaluation: Wie wird ein Outdoor-Training nach IOA® von den Studierenden (VG) unmittelbar nach der Durchführung gesehen?

4.3 Forschungsmethodik

Im folgenden Kapitel werden das Forschungsdesign, die Datenerhebungsinstrumente und dessen Operationalisierung, wie auch die Methoden der Datenanalyse dargestellt. Abschließend wird die konkrete Durchführung der Studie erläutert. Als Forschungsmethodologie wird der Mixed-Methods-Ansatz (Kuckartz, 2014) im parallelen Design mit einem Fokus auf quantitative Forschung gewählt. Qualitative Elemente, wie offene Fragen bei zwei von vier verwendeten Forschungsinstrumenten dienen der Ergänzung dieser Studie.

4.3.1 Forschungsdesign

Die Forschungsfrage dieser Arbeit bezieht sich darauf, wie sich handlungsorientierte Methoden nach dem Ansatz der IOA® im Bereich der Selbsterfahrung auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls bei Studierenden auswirken.

Zu diesem Zweck wird beim Forschungsdesign eine Versuchsgruppe (VG) und Kontrollgruppe (KG) eingesetzt. Die Wirksamkeit der Intervention wird durch eine Pre- und Postmessung bei der Versuchsgruppe, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe überprüft. Da es sich, laut theoretischen Annahmen (Antonovsky, 1997) und mehrfach geprüften empirischen Studien, beim Kohärenzgefühl um ein eher stabiles Konstrukt handelt, ist ein Retentionstest, vier Wochen nach der zweiten T2 Messung von großem Vorteil.

Die Datenerhebung findet daher vor dem Training (T1 Pre), unmittelbar nach dem Training (T2 Post) und vier Wochen später (T3 Retest) statt. Der Versuchsgruppe wie auch der Kontrollgruppe wird in einem vergleichbaren Zeitraum (1 Woche Zeitspanne bei der KG) der Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13) zu den drei Messzeitpunkten vorgelegt. Zusätzlich zum SOC-13 Fragebogen wird den Teilnehmenden der Versuchsgruppe, dem Trainerduo und der Beobachterin zu vier Messzeitpunkten (t1,t2,t3,t4) jeweils nach jeder Halbtagssequenz des Trainings ein Fragebogen zur subjektiven Einschätzung von psychischen und physischen Wohlbefinden (Qualitativer Sequenzfragebogen, QS) vorgelegt. Die Fragen des QS-Fragebogens werden für die drei Beobachtenden (Trainerin, Trainer, Beobachterin) gruppenspezifisch angepasst. Aus diesem Grund beurteilen sie nicht ihre eigene subjektive Einschätzung bezüglich des Wohlbefindens, sondern die der Gruppe.

Die Trainingsevaluation erfolgt durch zwei Evaluationsbögen (Evaluationsbogen-Gesamtrahmen und Evaluationsbogen-Gesundheit) und wird zum Messzeitpunkt T2, unmittelbar nach dem Training, bei der Versuchsgruppe überprüft. Alle Tests der Kontrollgruppe werden mittels einer Onlinebefragung mit Hilfe des Befragungstools von <https://www.umbuzoo.de/> durchgeführt und per Mail mit einem Einleitungstext und auffordernden Link zum SOC-13 Fragebogen ausgesendet. Bei der Versuchsgruppe werden alle Tests (SOC-13; QS, beide Evaluationsbögen) mittels Papier-Bleistiftfragebogen durchgeführt. Mit Ausnahme des dritten Zeitpunktes (T3/Retest) vom SOC-13 Fragebogen. Dieser wird, wie bei der Kontrollgruppe, mittels einer Onlinebefragung ein Monat nach der Intervention durchgeführt.

Die Messzeitpunkte werden folgendermaßen angelegt:

Tabelle 2: *Forschungsdesign (eigene Darstellung)*

	T1/KG: 17. - 21.9.2018	T1/VG: 22. - 23.9.2018	T2/VG und KG: 23. - 28.9.2018	T3/VG und KG: 23. - 28.10.2018
		T1 Pre-Messung (SOC-13)	T2 Post-Messung (SOC-13)	T3 Retest (SOC-13)
		2-Tages Seminar		
VG		QS→ t1, t2, t3	QS t4	
			Evaluationsbogen zum Training - Ge- samtrahmen	
			Evaluationsbogen zum Training- Ge- sundheit	
Trainer_in- nen + Be- obachterin		QS→ t1, t2, t3 (gruppenbezogen + Beobachtungen)	QS t4 (gruppenbezogen + Beobachtungen)	
KG	T1 Pre-Messung (SOC-13)	Keine Intervention	T2 Post-Messung (SOC-13)	T3 Retest (SOC-13)

Legende: Versuchsgruppe (VG), Kontrollgruppe (KG), Zeitpunkte (T), Halbtagssequenzzeitpunkte (t), Sense of Coherence - Fragebogen (SOC13), Qualitativer Sequenzfragebogen (QS)

4.3.2 Datenerhebungsinstrumente

Im folgenden Teil werden die für die Studie herangezogenen Frage- und Evaluierungsbögen, welche für die Beantwortung der Fragestellung der vorliegenden Arbeit relevant waren und angewendet wurden, genauer erklärt und erläutert. Die genaue Darstellung der einzelnen Fragen dieser Datenerhebungsinstrumente befindet sich im Anhang.

Zum Einsatz kamen folgende Frage- und Evaluierungsbögen:

- Fragebogen 1: Fragenbogen zur Lebensorientierung (SOC-13)
- Fragebogen 2: Qualitativer Sequenzfragebogen zum Wohlbefinden (QS)
- Evaluationsbogen 1: Evaluationsbogen zum Training – Gesundheit
- Evaluationsbogen 2: Evaluationsbogen zum Training – Gesamtrahmen

Fragebogen 1: Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13)

Antonovskys Fragebogen zur generellen Lebensorientierung wird in der Literatur und Forschung grundsätzlich als „Sense of Coherence Scale (SOC Skala)“ bezeichnet. Laut Antonovsky (1997) wären zusätzlich zum Fragebogen strukturierte Interviews, projektive Tests etc. wünschenswert. Jedoch wurde dieser Aspekt laut mehreren Autoren (Andreasen & Wyller, 2005; Höfer, 2000; Milberg & Strang, 2003 & 2004) bis jetzt selten realisiert (Singer & Brähler, 2014). Die SOC Skala (Lang- und Kurzfassung; SOC-29 und SOC-13) wurde bereits in zahlreichen Studien verwendet (Hücker, 2014).

Für die Entwicklung der SOC Skala nutzte Antonovsky das Facetten-Design nach Guttman (1959). Durch eine mehrfache empirische Überprüfung und Überarbeitung entstand ein Fragebogen mit 29 Items, die sich auf die Dimensionen der Verstehbarkeit (Comprehensibility), Handhabbarkeit (Manageability) und Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit (Meaningfulness) beziehen (Singer & Brähler, 2014).

Die psychometrische Qualität der SOC Skala von Antonovsky wurde in empirischen Studien umfangreich untersucht. Bezüglich der Gesamtskala (SOC-29) handelt es sich hierbei um gute bis sehr gute Werte. (Cronbachs Alpha zwischen .82 und .95, Retest-Reliabilität hoch, Reliabilitätswerte für einzelne Subskalen gut bis zufriedenstellend). Als problematisch erweist sich aber die faktorielle Validität der Skalen. In mehreren empirischen Studien (vgl. Sack u.a. 1997; Lutz u.a. 1998; Rimann & Udris 1998; Sack & Lamprecht 1998; Schumacher u.a. 2000) ist es bis jetzt nicht auf zufriedenstellende Art und Weise gelungen, die einzelnen Dimensionen von Antonovsky namens Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit faktorenanalytisch zu reproduzieren. Dieses Problem steht jedoch nicht im Widerspruch mit Antonovskys (1997) Überlegungen, da für ihn die drei Subskalen miteinander verflochten sind und er daher die Verwendung des Gesamtskalenwertes empfiehlt. Das Kohärenzgefühl scheint daher weder ein streng eindimensionales Konstrukt zu sein, noch besteht es aus drei unabhängigen Subskalen (Singer & Brähler, 2014).

Aus diesem Grund wird in dieser Forschungsarbeit die Beantwortung der Forschungsfrage SF2 „Welche Faktoren weist das Kohärenzgefühl bei den Studierenden (VG) direkt nach der Intervention (T2) auf?“ durch eine explorative Faktorenanalyse von SOC-13 durchgeführt. Eine Faktorenanalyse erzeugt Komponenten, das heißt es werden neu

zusammengesetzte Bündel der ursprünglichen Items in Form von Konstrukten gebildet (Döring & Bortz, 2016, S. 949). Dadurch können die Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit zum Teil belegt oder neue Dimensionen erfasst werden.

Aus ökonomischen, finanziellen Gründen wie auch aus Gründen der Teilnahmemotivation konzipierte Antonovsky aus dem Originalfragebogen von 29 Items (SOC-29) eine SOC Skala mit 13 Items (SOC-13). In Bezug auf die vorliegende Studie wurde auf die Teilnahmemotivation der Proband_innen Rücksicht genommen und die Kurzfassung (SOC-13) verwendet. Dieser Fragebogen weist ähnliche Gütekriterien wie der Originalfragebogen (SOC-29) auf und wird bei der Auswertung der Daten meistens nicht in die drei Dimensionen (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) unterteilt. Als Ausnahme, gilt es die Studie von Rimann und Udris (1998) zu vergleichen (Singer & Brähler, 2014). Bezüglich der Beantwortung und Operationalisierung der drei Hypothesen und der ersten spezifizierenden Forschungsfrage (SF1) „Wie zeigt sich das Kohärenzgefühl der Studierenden (VG), welche an einem handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) unmittelbar vor der Intervention, (b) unmittelbar nach der Intervention und (c) nach einem Monat, im Verhältnis zur Kontrollgruppe (KG)?“ wird in der vorliegenden Arbeit ausschließlich mit dem Gesamt SOC gerechnet.

Die SOC-13 Skala beinhaltet eine Auswahl der Items aus dem Originalfragebogen mit 29 Items. Im SOC-13 Fragebogen erfassen 5 Items die Verstehbarkeit (V), 4 Items die Handhabbarkeit (H) und 4 Items die Bedeutsamkeit (B). Jedem Item wird eine 1-7 skalierte Nein/Ja beziehungsweise Ja/Nein Antwort zugewiesen. Eine Selbstauskunft, die unregelmäßig wechselt. Von den 13 Antworten (1-7) des Fragebogens sind 8 positiv und 5 negativ gepolt. Bei vollständiger Selbstauskunft weist die absolute Ladung des ermittelten SOC eine Spannweite von 78 (13 Minimum bis 91 Maximum) auf (Hücker, 2014). Die interne Konsistenz (Cronbachs Alpha) des Verfahrens SOC-13 beträgt .85. Zusätzlich kann die hohe Korrelation der SOC-13 Skala mit dem Gesamtwert der SOC-29 Skala ($r = .94$) als Beleg für die Validität dieser Kurzfassung gewertet werden (Singer & Brähler, 2014).

Beispielitems der SOC-13 Skala

In Tabelle 3 wird jeweils ein Beispiel in Form von einem Item zur zugehörigen Dimension des Kohärenzgefühls angeführt:

Tabelle 3: *Beispielitems des SOC-13 (eigene Darstellung)*

Skala	Item-Nr. ⁴	Beispielitem
Bedeutsamkeit	1	Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?
Verstehbarkeit	2	Waren Sie schon überrascht vom Verhalten der Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?
Handhabbarkeit	3	Haben Menschen, auf die Sie gezählt haben, Sie enttäuscht?

Grenzen des Konzeptes in Bezug auf die SOC Skala

Kritisch betrachtet hat das Konzept von Antonovsky laut Singer und Brähler (2014) auch Grenzen, die im Kontext der SOC Skala erwähnt werden müssen. Flexible Grenzen erleichtern Personen, ihre Welt als kohärent wahrzunehmen, jedoch ist diese Flexibilität nicht in allen Lebensbereichen gegeben. Der SOC Fragebogen, bezieht sich ausschließlich auf diese vier Bereiche:

- Die eigenen Gefühle
- Die unmittelbaren interpersonellen Beziehungen
- Die wichtigste eigene Tätigkeit
- Existentielle Fragen

Somit wird auf den Aspekt der Flexibilität von Grenzen im Fragebogen nicht eingegangen (Singer & Brähler, 2014).

⁴ In der vorliegenden Studie beginnt die Item Beschriftung aufgrund des davor auszufüllenden soziodemographischen Datenblattes (mit 10 Items) bei der Nummer 11 und geht bis 23.

Eine weitere Problematik weist die Differenzierung zwischen einem starken und rigidem-SOC auf, da diese im SOC Fragebogen nicht spezifisch untersucht wird. Der Begriff „rigid“ bedeutet in dem Fall „nicht authentisch“. Rigide Personen behaupten, nahezu alles zu verstehen und sind der Meinung, es gäbe für fast jedes Problem eine Lösung (Antonovsky, 1997). In Fragebogenerhebungen haben diese Personen vielleicht einen hohen SOC Wert, jedoch ist der als nicht authentisch anzusehen. Laut Antonovsky wäre die Unterscheidung zwischen diesen Zuschreibungen nur durch die qualitative Auswertung von Tiefeninterviews möglich und über systemtheoretische Ansätze (Antonovsky, 1997; Singer & Brähler, 2014). Die Autorin geht in dieser Arbeit nicht detailliert darauf ein, da es für die Thematik der Thesis nicht als relevant erscheint und einzelne Interviews aufgrund von fehlenden Ressourcen nicht durchgeführt wurden.

Zusätzliche Fragen

Zusätzlich zum Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13) wurden auch semistrukturierte allgemeine Fragen konzipiert. Mit diesem soziodemographischen Datenblatt wurden Alter, Geschlecht, Studienrichtung und ob die Teilnehmenden neben dem Studium auch einen Beruf ausüben, erfragt. Für die Frage bezüglich des Berufes war ein dichotomes Antwortformat (ja/nein) vorgegeben. Weitere zwei Fragen, als Teil des Datenblattes, richteten sich auf das psychische und physische Wohlbefinden. Diese Fragen waren auf einer sechsstufigen Smiley-Skala (☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺) zu beantworten. Die Fragen 7, 8 und 9 bezogen sich auf mögliche belastende Ereignisse der letzten zwei Wochen, Naturaffinität („*Es macht mich glücklich in der Natur zu sein*“) und Fitness. Diesen Items wurde eine 1-6 skalierte Antwort zugewiesen. Die letzte Frage wurde bezüglich möglichen Vorerfahrungen mit Outdoor-Seminaren konzipiert. Das Antwortformat (ja/nein) war für dieses Item dichotom.

Fragebogen 2: Qualitativer Sequenzfragebogen zum Wohlbefinden (QS)

Der von der Autorin selbstkonzipierte Fragebogen zur subjektiven Einschätzung des psychischen und physischen Wohlbefindens, wurde zwecks einer Methodenevaluation zu je vier einzelnen Trainingshalbtagssequenzen/ Testzeitpunkten t1, t2, t3 und t4 vorgegeben. Dieser Fragebogen wurde eingesetzt, da der Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13) eine geringe Merkmalsfluktuation aufweist, und das Kohärenzgefühl mit Indikatoren des Wohlbefindens laut mehreren Studien positiv korreliert (siehe Kapitel 2.1.5).

Neben den Teilnehmenden wurde der Fragebogen zum Wohlbefinden den Trainer_innen und der Beobachterin ausgeteilt. Dieser wurde aus Beobachterperspektive, mit Blick auf die Gruppe solchermaßen angepasst.

Der qualitative Sequenzfragebogen besteht aus 8 Items, dabei beziehen sich 4 Items auf das psychische Wohlbefinden und 4 Items auf das physische Wohlbefinden. Diesen 8 Items wurde jeweils eine 1-6 skalierte Antwort (☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺) zugewiesen. Zusätzlich hatten die Studierenden die Möglichkeit „Sonstige Anmerkungen/Beobachtungen“ in Form eines offenen Frage/Antwort Formats nach jeder einzelnen Halbtagssequenz auf Papier zu bringen. Für die qualitative Auswertung wurde von der Autorin eine Codierung erstellt, auf die in der Ergebnisdarstellung näher eingegangen wird.

Evaluationsbogen 1: Evaluationsbogen zum Training - Gesundheit

Zur Evaluierung des Trainings bezüglich der Gesundheit wurde den Teilnehmenden am Ende des Trainings der Evaluationsbogen mit dem Titel „Mein Trainingserfolg und mein Gesundheitsmotto“ nach dem HEDE®-Konzept (Franke & Witte, 2009) ausgeteilt. Das Antwortformat besteht nur aus offenen Fragen, die von der Autorin qualitativ ausgewertet wurden. Die erste Frage bezieht sich auf den Lernerfolg des Trainings. Die zweite Frage dient dem Ziel der Transfersicherung bezüglich dem Thema Gesundheit. Bei diesem Item werden die drei wichtigsten Dinge erfragt, die die Teilnehmenden in Zukunft berücksichtigen wollen, um sich auf ihrem persönlichen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum Richtung Gesundheit zu bewegen. Die letzte Frage beschäftigt sich mit dem persönlichen Gesundheitsmotto der Studierenden, welches nicht in die Auswertung einbezogen wurde. Bei der Auswertung der ersten zwei offenen Fragen, wurde eine eigene Codierung erstellt. Auch diese wird in der Ergebnisdarstellung näher erläutert.

Evaluationsbogen 2: Evaluationsbogen zum Training - Gesamtrahmen

Zur Evaluierung des Trainings bezüglich dem Gesamtrahmen wurde der Evaluationsbogen in Anlehnung an Kirckpatricks - 4 Levels Modell (2006) herangezogen. Bei der Evaluation von Trainingsprogrammen setzt Kirckpatrick (2006, S. 21) vier Ebenen (Level 1-Reaction; Level 2-Learning; Level 3-Behaviour; Level 4-Results) ein. Die deutsche Übersetzung für den in der Studie verwendeten Reflexionsbogen „Level 1 – Evaluating Reaction“ entnahm die Autorin von Roßmanith & Vogl (2013).

In Bezug auf das Kreismodell der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®, das bereits im Kapitel 3.1.1 näher erläutert wurde, haben Rahmen- und Auftragsbedingungen (Ebene 3) wie auch situative Bedingungen (Ebene 2) einen Einfluss auf die Evaluation von Trainingsergebnissen. Die reflektierte Vernetzung von Einflussfaktoren wie z.B. Ziele, Trainerinnen und Trainer Kompetenz, der Seminarort (Ebene 3), Gruppenprozesse wie auch sonstige Erwartungen bezüglich des Trainingssystems (Ebene 2) spielen dabei eine große Rolle und wirken in einer Trainingssituation im Hintergrund immer mit (IOA, 2015a).

Der Evaluationsbogen „Level 1 – Evaluating Reaction“ nach Kirckpatrick (2006) wurde am Ende des Trainings an die Studierenden ausgegeben. Ziel war es die Reaktionen bezüglich des Gesamtrahmens der Teilnehmenden zu messen. Diese Reaktionen können auch mit dem Begriff der „Kundenzufriedenheit“ gleichgesetzt werden. Der Evaluationsbogen diente somit als hilfreiches Messinstrument, um mögliche Störvariablen sichtbar zu machen.

Folgende Fragen standen für eine Bewertung des Trainings zur Auswahl:

Program objectives – Klarheit der Ziele

Faciliator style – Möglichkeit sich bei den Übungen einzubringen

Faciliator knowledge/style – Sympathie und Sprache der Trainerinnen und Trainer

Facility – Ob es persönliche Ablenkungen während der zwei Trainingstage aufgrund von äußeren Umständen gab und eine zweite essentielle Frage in Bezug auf dieses Training im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung – ob es persönliche Ablenkungen gab aufgrund der Gruppendynamik. Die Frage der Gruppendynamik wurde von der Autorin zusätzlich angeführt.

Die anderen fünf Fragen waren auf den Gesamtrahmen bezogen, wo die möglichen Einflussgrößen Essen, Unterkunft, Zeiteinteilung, Organisation und die allgemeine Stimmung in der Gruppe bewertet werden konnten. Die letzten zwei Items (Frage zur Organisation und Stimmung in der Gruppe) wurden von der Autorin selbst konzipiert und zusätzlich angeführt. Den 11 Items wurde jeweils eine 5-1 Antwort Skala: (5 = trifft voll und ganz zu (bzw. ‚sehr gut‘ für die letzten fünf Items), 1 = trifft überhaupt nicht zu (bzw. ‚gar nicht gut‘ für die letzten fünf Items) zugewiesen.

4.3.3 Methoden der Datenanalyse

Auf die statistischen Verfahren, die für die Datenauswertung der Untersuchung angewendet wurden, wird in diesem Kapitel näher eingegangen. Die eingesetzten Auswertungsverfahren werden nur kurz erläutert und mit der Beantwortung der Fragestellung in Verbindung gebracht.

Quantitative Methoden der Datenanalyse

Die deskriptiv- und inferenzstatistische Auswertung der Daten erfolgte mittels der Statistiksoftware IBM SPSS 25. Dazu wurden die Daten aller Fragebögen in einen einzigen Datenpool gebracht. Für die Überprüfung der Hypothesen und daraus folgenden spezifischen Forschungsfragen wurde im Rahmen der inferenzstatistischen Datenauswertung ein Signifikanzniveau von 5% festgelegt. Reliabilitäten wurden für die Testzeitpunkte T1 bis T3 ausgerechnet. Die Normalverteilung der Daten wurde mittels des KS-Tests geprüft. Eine univariate Varianzanalyse mit drei Zeitpunkten wurde innerhalb eines Allgemeinen Linearen Modells (ALM) errechnet.

Qualitative Methoden der Datenanalyse

Für die qualitative Auswertung der spontanen Antworten (von den Teilnehmenden, den Trainer_innen und der Beobachterin) auf die offenen Fragen des QS Fragebogens (Qualitativer Sequenzfragebogen zur subjektiven Einschätzung von psychischem und physischem Wohlbefinden) und des Evaluationsbogens (Evaluationsbogen zum Training - Gesundheit) wurde die Methode der Codierung verwendet und eine quantifizierte Darstellung der Codier-Kategorien durchgeführt. Die Codier-Kategorien wurden den Zielen des zweitägigen Outdoor-Trainings (Förderung von Vertrauen/Kennenlernen, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) in Form von vernetzten Unterkategorien (Wirkungen) deduktiv angepasst. Zusätzlich wurden Antworten quantifiziert und in Form von Tabellen in Bezug auf die Codier-Kategorien abgebildet. Diese Darstellung wurde näher erläutert und in Bezug zu den spezifizierenden Forschungsfragen interpretiert.

Für die Angabe, der den Fragebögen und Emails⁵ entnommenen Zitate der Studierenden werden in der vorliegenden Arbeit folgende Abkürzungen verwendet:

TN...für Teilnehmerin oder Teilnehmer

1 -14...Kürzel/Zahl der verschiedenen Teilnehmer_innen (anonymisiert)

QS...für Zitate, die aus dem „Qualitativen Sequenzfragebogen zum Wohlbefinden“ entnommen wurden (bzw. zu den vier einzelnen Trainingshalbtagssequenzen)

EG...für Zitate, die dem „Evaluationsbogen zum Training - Gesundheit“ entnommen wurden.

Em...für Zitate, die aus den Emails der Teilnehmer_innen wenige Tage nach dem Training entnommen wurden.

Hier ein Beispiel für ein Zitat, wie es in der Arbeit zu sehen ist:

„Mein Ziel wäre allgemein mehr Gelassenheit und damit sollte sich der Gesundheitszustand automatisch bessern“. (TN_2_EG)

4.3.4 Durchführung der Studie

Die Studie wurde im Zeitraum von 17. September bis 28. Oktober 2018 in Wien und Niederösterreich mit insgesamt 47 Teilnehmerinnen und Teilnehmern (n=33 in der Kontrollgruppe und n=14 in der Versuchsgruppe) durchgeführt. Das Outdoor-Training wurde in der Form eines Angebotes für Persönlichkeitsentwicklung am 11. August 2018 zum ersten Mal auf Social Media Plattformen wie Facebook und Instagram öffentlich ausgeschrieben und beworben. Zusätzlich wurden viele Emails an Familienmitglieder, Freunde und Bekannte verschickt und Plakate mit der Einladung zum Outdoor-Seminar in diversen Universitäten Wiens ausgehängt, um eine große Anzahl an Studierenden auf die Veranstaltung aufmerksam zu machen. Es stellte sich heraus, dass die meisten Studierenden aufgrund von Facebook und Mundpropaganda motiviert wurden, als Versuchsgruppe und Kontrollgruppe bei der empirischen Untersuchung mitzuwirken.

⁵ Die Autorin hat ein paar Tage nach der Intervention Emails von wenigen Studierenden erhalten, in denen diese nachwirkende Erkenntnisse zum Training beschrieben.

Die Durchführung des Outdoor-Trainings fand an einem Wochenende, und zwar vom 22. bis 23. September 2018, im Bundeszentrum Wassergspreng in Niederösterreich statt. Am Samstag den 22. September wurde unmittelbar vor dem Seminar (T1) eine Freiwilligkeitserklärung (mit den dazugehörigen Datenschutzrichtlinien) und der Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13) an die Versuchsgruppe der Untersuchung ausgeteilt. Während des Outdoor-Seminars füllten die Versuchsgruppe, die Trainer_innen und die Beobachterin den selbst konzipierten Fragebogen zu den einzelnen Trainingshalbtagssequenzen bezüglich des Wohlbefindens (QS) aus. Unmittelbar nach der Intervention (T2) wurde der Versuchsgruppe der SOC-13 erneut ausgehändigt. Zusätzlich bekamen die Studierenden der Versuchsgruppe zwei Evaluationsbögen zum Training. An die Kontrollgruppe wurden die genannten Dokumente (SOC-13 zu T1, T2, T3 + Freiwilligkeitserklärung) in einem ähnlichen Zeitraum per Mail zugeschickt.

Von insgesamt 33 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Kontrollgruppe, haben 28 Personen beim Testzeitpunkt T1 den Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13) retourniert. Zum Testzeitpunkt T2 betrug die Anzahl 27. Beim Retest (T3) haben 26 Studierende der Kontrollgruppe den SOC-13 gültig ausgefüllt und zurückgeschickt. Von 14 teilnehmenden Studierenden der Versuchsgruppe kamen zum Testzeitpunkt T1, 14 gültig ausgefüllte Fragebögen zum Kohärenzgefühl (SOC-13) zurück. Zum Testzeitpunkt T2 waren es nur mehr 13, aufgrund eines Dropouts, auf das im Kapitel der Diskussion näher eingegangen wird. Ein Monat nach der Intervention (T3) kamen bei der Versuchsgruppe 11 zurückgeschickte Fragebögen zurück.

Ein Überblick dieser Werte wird in Tabelle 4 dargestellt:

Tabelle 4: *Teilnehmer_innenanzahl der gültig beantworteten SOC-13 Fragebögen zu drei Testzeitpunkten*

N=47	Testzeitpunkt T1	Testzeitpunkt T2	Testzeitpunkt T3
Versuchsgruppe	n=14	n=13	n=11
Kontrollgruppe	n=28	n=27	n=26

4.4 Trainingsdokumentation in Anlehnung an das Prozessmodell nach IOA®

Auf Basis theoretischer Grundlagenforschung und des Kreis- und Prozessmodells wurde ein Trainingsdesign (Soll-Analyse) konzipiert, welches aufgrund von Prozessveränderungen direkt vor Ort umstrukturiert wurde. Hinsichtlich situativer Bedingungen (prozessbedingte neu aufkommende Themen bei den Teilnehmer_innen, oder durch Beobachtungen beeinflusst bei den Trainer_innen/Beobachterin, Gruppenprozesse, Wetterverhältnisse, zeitliche Veränderungen, etc.) wurde die tatsächliche Wahl der Interventionen während des Trainings immer wieder neu überarbeitet (Ist-Analyse), um prozessorientiertes Arbeiten zu ermöglichen.

4.4.1 Vereinbarungen und Empfehlungen für das Training

Um die Zusammenarbeit zwischen Trainer_innen und Teilnehmer_innen zu vereinfachen wurden für die zwei Trainingstage Vereinbarungen/Regeln und Empfehlungen abgesprochen. Diese wurden nach der allgemeinen Begrüßung beim Erklären der Rahmenbedingungen in der ersten Vormittagssequenz am Samstag (Indoor) besprochen und am Plakat festgehalten. Beispiele für Vereinbarungen sind: allgemeine Hausregeln, Anonymität und Vertraulichkeit, STOP-Regel bei psychischen und physischen Grenzen, Freiwilligkeit, „Medicals“ (gibt es allgemeine Verletzungen in der Gruppe; über sicherheits- und gesundheitsrelevante Veränderungen sollen Trainer_innen informiert werden), Traumata in der Vergangenheit? (wenn ja, können Personen außerhalb der Gruppe mit Trainer_innen darüber sprechen)

Beispiele für Empfehlungen sind: Strukturen und Abweichungen thematisieren, Einlassen auf den Prozess, Neugier, präsent und experimentierfreudig sein, Notizen machen (dafür wurde von der Autorin für jede/n Teilnehmer_in ein „*ReflACTIONbook*“ ausgehändigt)

4.4.2 Trainingsziele

Wie bereits in Kapitel 3.2 beschrieben wurde, beläuft sich das übergeordnete Ziel des Trainings auf die Stärkung des Kohärenzgefühls der Studierenden.

Zu Trainingsbeginn wurden Nebenziele auf einem Plakat festgehalten:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit, Stressoren und Ressourcen
- Selbsterfahrung in der Natur

- Bewusstsein zur laufenden Selbstreflexion für das eigene Wohlbefinden im Training selbst wie auch für das alltägliche Leben der Teilnehmer_innen mitgeben
- Spaß und Gruppenerfahrung

4.4.3 Ziele und Erwartungen der Teilnehmer_innen

Innerhalb einer Methode am Samstagvormittag wurden für die weiterführende prozessorientierte Arbeit und Klarheit der Trainer_innen, die persönlichen Ziele und Erwartungen in Form eines Interviews (Dyaden) von den Studierenden abgefragt. Diese wurden auf Kärtchen notiert und im Nachhinein öffentlich auf einem Plakat sichtbar gemacht. Folgende Ziele und Erwartungen wurden beispielsweise für die zwei Trainingstage genannt:

- Kohärenzgefühl verbessern
- Natur bewusst genießen
- Innere Ruhe finden
- Erfahrungen sammeln, interessante Leute kennen lernen, Reflexion
- Mit dem Kohärenzgefühl auseinandersetzen und Arbeitsweise von IOA® kennenlernen
- Unsicherheit in der Gruppe überwinden
- Ankommen bei sich selbst, sich über Ziele bewusst werden
- Verstehen wie Outdoorseminare funktionieren und wirken

4.4.4 Ausgewählte Methodenbeschreibung

In diesem Kapitel werden einige ausgewählte Outdoormethoden und Übungen des Trainings vorgestellt. Diese sind an das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® angelehnt. Zusätzlich wurden Handouts des HEDE-Trainings® nach Franke und Witte (2009) verwendet um einen direkten Bezug zur Thematik des Kohärenzgefühls herzustellen. Die Handouts sind im Anhang zu finden. Reflexionen wurden meistens in Dyaden oder Triaden abgehalten und, teilweise im Anschluss, Erkenntnisse daraus im Plenum vorgestellt.

Die Methoden und Übungen, die nun dargestellt werden, sind den Zielen der Trainingshalbtagssequenzen zugeordnet. Diese wurden bereits in Kapitel 3.2 in Bezug auf die Planung des Trainingsgrobdesigns vorgestellt. Durch solch eine Darstellung wird ein strukturierter Zeitablauf hinsichtlich salutogen orientierten konzeptionellen Überlegungen in Form eines roten Fadens leichter ersichtlich.

Ziel für die Vormittagssequenz am Samstag: VERTRAUEN fördern

Methode zum Einstieg ins Seminar („Seilkreis“)

Die Teilnehmer_innen werden aufgefordert außerhalb eines Seilkreises kurz für sich alleine spazieren zu gehen und über die Frage „Was lasse ich von meinem Alltag zurück und womit gehe ich ins Seminar hinein“ nachzudenken. Nach ca. 3-5 Minuten versammeln sich die Teilnehmer_innen und Trainer_innen in Form eines Kreises außerhalb des am Boden gelegten Seiles. Mit einem kurzen Statement (Antwort) zur Frage und einem Geräusch oder einer Körpergestik, werden die Studierenden aufgefordert in den Kreis zu steigen.

Anmerkung: Am Ende des Trainings wird diese Methode ebenfalls durchgeführt. Nur stehen die Teilnehmer_innen diesmal innerhalb des Kreises und steigen mit der Frage „Was lasse ich hier zurück und mit welchen Erkenntnissen gehe ich nach Hause?“ aus dem Seilkreis, mit Statement und Geräusch/Körpergestik, hinaus.

Methode zum Verständnis eigener Verhaltensweisen in der Gruppe („Raumschiff“)

Die Teilnehmer_innen versuchen von drei Seilkreisen (Basisstationen) ausgehend, blind und ohne sprechen zu dürfen, einen ca. 30-40 Meter entfernten Rucksack zu erreichen. Das Ziel ist, dass die gesamte Gruppe (alle Teilnehmer_innen von den drei Seilkreisen) am Schluss in einem Kreis, Hand in Hand, um den Rucksack herumsteht und den Trainer_innen ein nonverbales Signal der Zielerreichung gibt. Die Aufteilungskriterien für die drei Seilkreise dürfen die Studierenden selbst entscheiden. Nach dem Startsignal bekommen die Teilnehmer_innen ca. 5-10 Minuten Zeit, um ihr Vorgehen zu planen. Nach dieser Zeitfrist verteilen sich alle Studierenden selbstständig auf die drei Kreise. Wenn die erste Person einen der drei Kreise verlässt, muss diese eine Augenbinde tragen und es gilt für alle Redeverbot. Wenn die anderen Personen die Kreise verlassen sind diese ebenfalls blind und dürfen nicht sprechen und keine Lautsignale machen. Absichtliche körperliche Übergriffe sind natürlich verboten. Zu beachtende Sicherheitsaspekte werden vor der Durchführung genannt. Bei sicherheitsrelevanten Situationen dürfen die Trainer_innen intervenieren, bei Notfällen gilt die STOP-Regel. Für die Durchführung wird ebenfalls ein Zeitrahmen vorgegeben.

In der nachfolgenden Reflexion besprechen die Teilnehmer_innen zunächst in Triaden ihre Erlebnisse. Besonderes Augenmerk wird dabei auf typische und durch die Methode vielleicht neu aufkommende Handlungs- und Verhaltensmuster der Studierenden gelegt.

Daher wird besonders auf das Eigene in der Gruppe geachtet, umgeben von einer wirkenden Gruppendynamik. Abschließend werden die Erkenntnisse der Triaden kurz im Plenum erläutert.

Ziel für die Nachmittagssequenz am Samstag: VERSTEHBARKEIT fördern

Methode um Grenzen aufzuzeigen („Weggehen“)

Die Aufgabe besteht darin, eine bestimmte Strecke einer Forststraße im Wald (mit leichtem Anstieg) im ersten Durchgang so schnell wie möglich und im zweiten Durchgang so langsam und bewusst wie möglich zu absolvieren. Im ersten Durchgang soll gelaufen werden, im zweiten Durchgang wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet. Diese Methode wird nicht reflektiert, sondern nach einer Pause an die nächste Methode des „Blind führen“ angeknüpft.

Methode zum Bewusstsein schaffen von eigenen Stressoren („Blind führen“)

Die Teilnehmer_innen gehen in Paaren zusammen. Person A bekommt eine Augenbinde und ist für 20 Minuten blind. Sie lässt sich von Person B einen Weg entlang des Waldes führen. Dabei soll Person B 20 Minuten nur zuhören und nur bei sicherheitsrelevanten Situationen (Boden Unebenheiten, Steine, etc.) intervenieren. Person A beschreibt in Hinblick auf die vorherige Übung und deren mögliche Wirkung, 20 Minuten lang mit verbundenen Augen über (metaphorische) Landschaftsbilder, wie dieser Weg in der Phantasie dieser Person aussieht. Nach 20 Minuten wird die Methode beendet und 5 Minuten in einem gemeinsamen Austausch reflektiert. Danach folgt ein Wechsel.

Zuerst in Dyaden und nachfolgend in Form eines Plenums, werden beide Methoden über längere Zeit reflektiert. Im Plenum zunächst auf Teilnehmer_innen Ebene, danach auf Metaebene.

Methode zur Selbstreflexion („Solo“)

Im „Solo“ können die Studierenden eine ruhige Stunde der Selbstreflexion für sich alleine im Wald nutzen. Dafür wird das „ReflACTIONbook“ zur Hand genommen, welches die Teilnehmer_innen zu Beginn des Trainings von den Trainer_innen ausgeteilt bekommen haben. Dieses Buch soll den Studierenden die Möglichkeit geben aufkommende Gedanken und Themen des gesamten Prozessablaufs zu notieren.

Die Studierenden werden in einem ersten Schritt aufgefordert einen passenden Naturgegenstand auszusuchen und für das Solo zu nutzen.

Er soll als Hilfsgegenstand dienen, falls sie mit ihren Gedanken abschweifen. In einem zweiten Schritt suchen die Teilnehmer_innen einen passenden Platz, wo sie eine Stunde lang bleiben wollen.

Mit den Fragen: Was beschäftigt mich gerade?/ Womit möchte ich mich nicht beschäftigen - wo kommt Widerstand auf?/ Was ist offen geblieben?/ Themen aus dem Seminar? werden die Studierenden ins „Solo“ geschickt. Dabei werden die Teilnehmer_innen aufgefordert in Sichtweite zu bleiben, nicht abzuschweifen und nach Bedarf Erkenntnisse ins ReflACTIONbook zu schreiben.

Ziel für die Vormittagssequenz am Sonntag: HANDHABBARKEIT fördern

Methode zum Thema Ressourcenhandhabung und Loslassen (Körperübungen)

Bioenergetische Körperübungen wurden innerhalb des Trainingsablaufs öfters verwendet. Durch ihren Einsatz können vor „Hauptmethoden“ Aufmerksamkeiten in Hinblick auf bestimmte Themen (Körper, aktuelle Befindlichkeit, Gruppe, Natur, bestimmte Fragestellungen etc.) gerichtet werden. Als Beispiel sei das bereits beschriebene Raumschiff genannt. Vor dieser Methode sind verschiedene Körperübungen, in Hinblick auf die Gruppe, Umwelt und Einzelpersonen durchgeführt worden. Das Ziel dahinter war diesbezüglich vor allem die Vorbereitung auf die Hauptmethode Raumschiff.

Die Körperübungen, die am Sonntagvormittag zum Thema Ressourcenhandhabung und Loslassen durchgeführt wurden, sind in diesem Fall jedoch als Hauptintervention zu beurteilen. Im ersten Ablauf werden Paare gebildet. Die Teilnehmer_innen werden dazu aufgefordert Augenkontakt zu halten und durchgehend in der Spannung zu sein. Dazu werden verschiedene Varianten mit Druck und Gegendruck ausprobiert. Beispielsweise wird mit ausgestreckten Armen ein „V“ bzw. ein „Bogen“ zu zweit gebildet oder probiert Rücken an Rücken Stabilität und Gleichgewicht zu halten.

Nach mehreren Durchgängen werden diese Übungen in Triaden (Personen, die nicht in Paaren zusammen waren) in Bezug auf eine Fragestellung von den Trainer_innen reflektiert und nachgeschärft. In einem zweiten Durchgang werden die Studierenden aufgefordert Dreiergruppen zu bilden. Eine Person steht dabei in der Mitte und ist ein „Pendel“. Nach der Erklärung von relevanten Sicherheitsaspekten wird diese Körperübung mehrmals ausgeführt und innerhalb der Dreiergruppen gewechselt. In der letzten Übung steht eine Person in der Mitte und lässt sich wie ein Pendel von Seite zu Seite fallen. Die im Kreis stehenden Studierenden, sind jederzeit bereit diese Person kurz abzufangen und wieder abzustößen.

Nach dieser Einheit werden die Wirkungen, dieser Körperübungen in Bezug auf das Thema „Geben und Nehmen“, „Grenzen“, und vor allem auf das Thema „Loslassen“ (welches durch die prozessbedingte Arbeit zum Vorschein gekommen ist) im Plenum reflektiert. Mit dem Ziel der Transfersicherung wird probiert mit den Erfahrungen und Erkenntnissen der Reflexionseinheit einen direkten Bezug zum alltäglichen Leben zu schaffen, z.B. auf Ressourcenhandhabung innerhalb von sozialen Beziehungen.

Ziel für die Nachmittagssequenz am Sonntag: BEDEUTSAMKEIT fördern

Methode zum metaphorischen Transfer („Ich packe in meine (Lebens) Badetasche...“)

Nach dem Konzept der IOA® ist ein metaphorischer Transfer nur dann möglich, wenn Ähnlichkeiten zwischen den beiden Lernumwelten existieren bzw. hergestellt werden können. „(...) je größer der metaphorische Zusammenhang vom Teilnehmer konstruiert werden kann (vgl. Amesberger, 1995), desto klarer erscheint der Zusammenhang und desto eher wird ein Transfer von Lernergebnissen in die neue Umwelt in Angriff genommen“ (IOA, 2015b, S.48). Um die Lerninhalte des Trainings ins alltägliche Leben mitzunehmen, wurde die Methode „Ich packe in meine (Lebens) Badetasche...“ am Sonntagnachmittag eingesetzt. Diese Übung lehnt sich an das Konzept des HEDE-Trainings® von Franke und Witte (2009) an und hat zum Ziel einen Übergang zu schaffen (Back home situation), das Gelernte wortwörtlich in der Badetasche mitzunehmen, und die Teilnehmer_innen auf einen Abschluss des Trainings vorzubereiten.

Dazu werden die Studierenden aufgefordert mit verschiedenen Farbstiften, Bastelutensilien usw. ihre eigene Badetasche zu kreieren und mit (auf Karton geschriebenen) individuellen Ressourcen zu füllen. Diese sollen auch in harten Zeiten daran erinnern, dass durch die Unterstützung dieser Ressourcen, zum Leben dazugehörige turbulente Zeiten ohne Beeinträchtigungen überstanden werden können. Zusätzlich wird den Teilnehmer_innen ihr Gesundheitsmotto von der Anfangssequenz ausgeteilt, mit der Möglichkeit dieses nach den gemachten Erfahrungen des Trainings zu verändern. Nach dieser Übung können die Teilnehmer_innen ihre eigene „Lebensbadetasche“ mit nach Hause nehmen. Der Name dieser Übung orientiert sich an Antonovskys Flussmetapher, die am Anfang der vorliegenden Arbeit in der Einleitung genannt wurde.

4.5 Realisiertes Sampling und Grundgesamtheit

Verhältnis realisiertes Sampling zur Grundgesamtheit

Als Güte einer externen Validität wird die Ähnlichkeit der Zusammensetzung des realisierten Samplings mit der Grundgesamtheit angesehen. Als Grundgesamtheit (Population) werden alle österreichischen Studierenden der Jahre 2016/17- 2018/19 aufgezeigt. Die Bildungseinrichtungen umfassen ordentliche/Lehramt Studierende und Lehrgang Studierende von öffentlichen Universitäten, Privatuniversitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Theologischen Lehranstalten.

Von insgesamt 376.700 Studierenden in Österreich, gab es 171.487 Männer und 205.213 Frauen per 20.08.2019 (Statistik Austria, 2019).

54,5% der Frauen finden sich in der Grundgesamtheit, in dem realisierten Sampling beträgt der Anteil der weiblichen Studierenden 59,6%. Bei den Männern finden sich 45,5% in der Grundgesamtheit. Die Anzahl der männlichen Studierenden bei dem realisierten Sampling für die vorliegende empirische Untersuchung ist mit 40,4% als kleiner anzusehen. Aus diesen Daten lässt sich somit eine repräsentative Gegenüberstellung veranschaulichen (Statistik Austria, 2019).

Realisiertes Sampling (Fallauswahl)

Die Basis für die empirische Untersuchung bilden zum Messzeitpunkt T1 insgesamt 47 Studierende in Österreich, davon $n=14$ in der Versuchsgruppe und $n=33$ in der Kontrollgruppe. Das realisierte Sampling stellt eine Fallauswahl dar, weil sich die Studierenden der Versuchsgruppe durch eine Online-Seminarausschreibung auf diversen Social Media Plattformen zum Großteil selbst selektiert haben. Bei der Kontrollgruppe haben sich die Studierenden zum Großteil nach Ansprache durch dritte Personen (Mundpropaganda) bereit erklärt an der Studie teilzunehmen.

Laut dem Portal für Markt-, Medien- und Meinungsforschung in Deutschland ist Selbstselektion eine Form der willkürlichen Samplingziehung. Teilnehmerinnen und Teilnehmer entscheiden aufgrund ihrer eigenen Bedürfnisse und Vorerfahrungen selbst, ob sie sich an einer freiwilligen Befragung innerhalb einer Studie beteiligen wollen oder nicht. Dadurch wird die Repräsentativität der Ergebnisse möglicherweise beeinflusst. Es stellt allgemein kein spezifisches Problem dar, da letztendlich die Befragten immer frei entscheiden, ob sie Teil einer Studie sein wollen oder nicht.

Allerdings wird besonders im Online Bereich das Selbstselektionsproblem stark thematisiert (Markforschung.de, 2020).

Das realisierte Sampling (Fallauswahl) kann wie folgt beschrieben werden:

Zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe bestehen auf Basis eines Chi-Quadratstest keine signifikanten Unterschiede gemäß exaktem Test nach Fisher (Geschlecht*Gruppe: 1.000; Alterskategorie*Gruppe: 0,334; Studienkategorie*Gruppe: 0,529)

Tabelle 5: Darstellung der Versuchsgruppe und Kontrollgruppe nach Geschlecht, Alterskategorie und Studienkategorie

Geschlecht * Gruppe Kreuztabelle					
			Gruppe		
			Versuchsgruppe	Kontrollgruppe	Gesamt
Geschlecht	weiblich	Anzahl	8	20	28
		% innerhalb von Gruppe	57,1%	60,6%	59,6%
	männlich	Anzahl	6	13	19
		% innerhalb von Gruppe	42,9%	39,4%	40,4%
Gesamt		Anzahl	14	33	47
		% innerhalb von Gruppe	100,0%	100,0%	100,0%

Alterskategorie * Gruppe Kreuztabelle					
			Gruppe		
			Versuchsgruppe	Kontrollgruppe	Gesamt
Alters- kategorie	19 bis 25 Jahre	Anzahl	4	16	20
		% innerhalb von Gruppe	28,6%	48,5%	42,6%
	26 Jahre und mehr	Anzahl	10	17	27
		% innerhalb von Gruppe	71,4%	51,5%	57,4%
Gesamt		Anzahl	14	33	47
		% innerhalb von Gruppe	100,0%	100,0%	100,0%

Studienkategorie * Gruppe Kreuztabelle					
			Gruppe		
			Versuchsgruppe	Kontrollgruppe	Gesamt
Studien- kategorie	Naturwissenschaften u. Technik	Anzahl	4	13	17
		% innerhalb von Gruppe	28,6%	39,4%	36,2%
	Sozial- u. Geisteswissenschaften	Anzahl	10	20	30
		% innerhalb von Gruppe	71,4%	60,6%	63,8%
Gesamt		Anzahl	14	33	47
		% innerhalb von Gruppe	100,0%	100,0%	100,0%

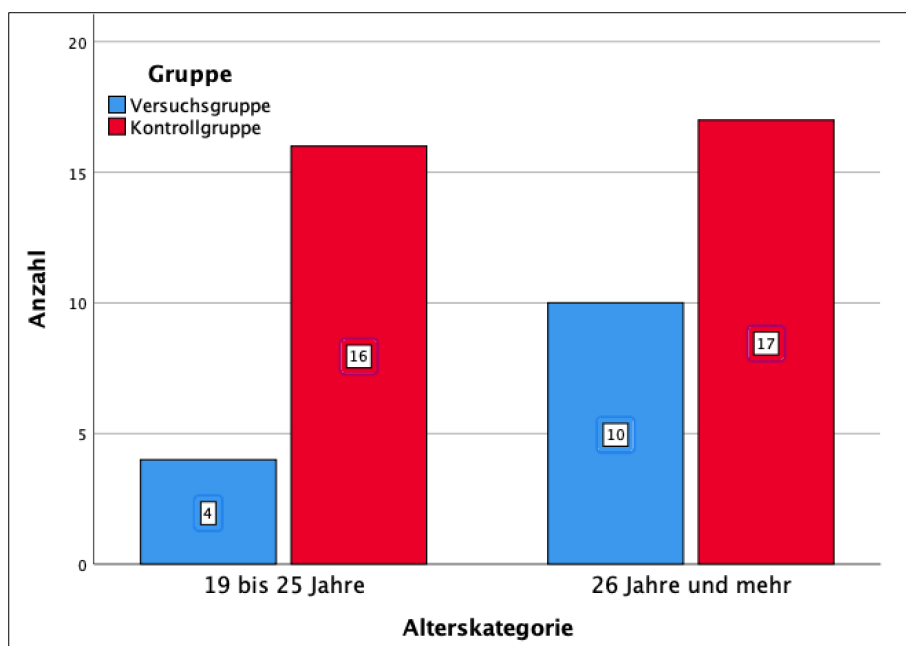
Verteilung nach Geschlecht

Bei der Verteilung der Geschlechter ergab sich, auf die Gesamtstudie bezogen, ein höherer Anteil der Frauen mit 59,6% (28 Studentinnen), gegenüber dem der Männer mit 40,4% (19 Studenten).

Verteilung nach Alterskategorien

Die an der Studie teilnehmenden Personen (Versuchsgruppe und Kontrollgruppe) waren zwischen 19 und 50 Jahre alt und wurden in zwei Alterskategorien aufgeteilt. 42,6% des gesamten Samplings sind bis 25 Jahre, 57,4% sind 26 Jahre und älter. In der Kontrollgruppe war das Verhältnis zwischen den beiden Alterskategorien relativ gleich (19-25 Jahre: 16 Studierende; 26 Jahre und älter: 17 Studierende). In der Versuchsgruppe waren 10 von 14 Studierenden über 26 Jahre bis maximal 35 Jahre alt, da bei der öffentlichen Ausschreibung der Studie auf ein Maximalalter von 35 Jahren hingewiesen wurde.

Tabelle 6: Verteilung nach Alterskategorien zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe



Verteilung nach Studienkategorien

Die Studienrichtungen der teilnehmenden Personen wurden auf zwei Studienkategorien aufgeteilt. Die erste Studienkategorie beinhaltet Naturwissenschaften und Technik. Zu der zweiten Studienkategorie gehören die Sozial- und Geisteswissenschaften. Hinsichtlich dieser Verteilung ergab sich ein größerer Anteil an Studierenden mit 63,8% (30 Studierende) in der Studienkategorie der Sozial- und Geisteswissenschaften, gegenüber der Studienkategorie Naturwissenschaften und Technik mit 36,2% (17 Studierende). In der Versuchsgruppe können 10 von 14 Personen dem Bereich der Sozial- und Geisteswissenschaften zugeschrieben werden.

4.6 Reliabilität und Normalverteilung der Daten

Reliabilitäten

Alle Berechnungen zur Reliabilität (Zuverlässigkeit) werden für jeden Zeitpunkt T1 bis T3 gesondert durchgeführt. Als statistisches Maß für die innere Zuverlässigkeit der eingesetzten siebenteiligen Item-Skala wird das Cronbachs Alpha genommen. Die Werte liegen zwischen .78 und .86 und verweisen damit auf eine akzeptable bis gute Zuverlässigkeit.

Tabelle 7: Cronbachs Alpha zu drei Messzeitpunkten (T1 bis T3)

Testzeitpunkt T1	Testzeitpunkt T2	Testzeitpunkt T3
$\alpha = .78$	$\alpha = .81$	$\alpha = .86$

Testzeitpunkt 1 (T1)

Für den Zeitpunkt T1 (unmittelbar vor der Intervention) beträgt Cronbachs Alpha .781 für die 13 Items der SOC-Skala. Von den 13 Items zeigt ein Item (Frage 1 vom SOC-13 Fragebogen: „Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um sie herum passiert?“) eine etwas geringere Konsistenz. Dies zeigt sich darin, dass es beim Weglassen des jeweiligen Items ein Cronbachs Alpha von .830 anzeigen würde.

Testzeitpunkt 2 (T2)

Für den Zeitpunkt T2 (unmittelbar nach der zweitägigen Intervention) beträgt Cronbachs Alpha .806 für die 13 Items der SOC-Skala. Zu diesem Zeitpunkt zeigen alle 13 Items in etwa eine gleiche Zuverlässigkeit.

Testzeitpunkt 3 (T3)

Zum Zeitpunkt T3 (ein Monat nach der zweitägigen Intervention) erreicht Cronbachs Alpha mit .862 den höchsten Wert aller drei Zeitpunkte für die 13 Items der SOC-13 Skala.

Test auf Normalverteilung der Daten

Der Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung zeigt für alle 13 SOC-Items für drei Zeitpunkte (T1, T2, T3) nur drei Werte über dem Signifikanzniveau von .05 (5%). Das heißt, von 39 Möglichkeiten sind nur die Daten von drei Items normalverteilt. Die Daten von 36 Items entsprechen nicht den Voraussetzungen normalverteilter Daten. Daher werden in der Folge dieser Arbeit Rangreihentests zur Unterscheidung durchgeführt. Für die SOC-Gesamtskala jedoch kann aufgrund eines weiteren KS-Tests eine Normalverteilung der Daten angenommen werden, siehe Tabelle 13 auf Seite 72. Daher kann, wie später durchgeführt wird, auf der Skalen-Ebene parametrisch gerechnet und getestet werden.

4.7 Ergebnisse Kohärenz

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der empirischen Studie ausgeführt. Ein Mittelwert aller 13 Einzelwerte vom Gesamt SOC wird errechnet. Hierbei wird vorab die Codierung so gepolt, dass alle 13 Items in dieselbe Richtung (je höher, desto bessere Kohärenz) weisen. Anschließend werden deskriptiv in Form von Explorativer Statistik die Gesamt-SOC-Werte für die Versuchsgruppe und Kontrollgruppe zu den drei Zeitpunkten (T1, T2, T3) errechnet. Nach einer Überprüfung auf Normalverteilung werden T-Tests der Mittelwerte durchgeführt. Zur Überprüfung der Hypothesen wird eine varianzanalytische Berechnung zu drei Zeitpunkten durchgeführt und auf die drei aufgestellten Hypothesen getestet. Es werden dazu jeweils Hypothesen zu einem Zeiteffekt, einem Gruppeneffekt und einem Interaktionseffekt (Gruppe * Zeit) aufgestellt. Der Interaktionseffekt soll vor allem überprüfen, ob das Outdoor-Training eine signifikante Wirkung auf den Gesamt-SOC nach sich zieht. Das gewählte Signifikanzniveau für diese Berechnungen ist das konventionelle 5%-Niveau.

Für die Effektstärke partielles η^2 wird die folgende Einteilung nach Cohen (1992, zitiert n. Döring & Bortz, 2016, S. 821) verwendet:

$\eta^2 .01$ = kleiner Effekt

$\eta^2 .06$ = mittlerer Effekt

$\eta^2 .14$ = großer Effekt

4.7.1 Hypothesenprüfung

Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es, zu überprüfen, ob das Outdoor-Training „ICH-mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“ nach IOA® in Bezug auf das Kohärenzgefühl der Studierenden wirkungsvoll ist.

Zur Überprüfung aller drei Hypothesen, mit H1: Es gibt eine Veränderung über die Zeit (T1-T3) bezüglich des Kohärenzgefühls SOC-13 (Zeit-Effekt); H2: Die Gruppen (VG und KG) unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung des Kohärenzgefühls SOC-13 (Gruppen-Effekt) und H3: Es gibt eine Wechselwirkung Gruppe * Zeit hinsichtlich des Kohärenzgefühls SOC-13 (Interaktions-Effekt), wird eine Varianzanalyse mit drei Zeitpunkten innerhalb eines Allgemeinen Linearen Modells (ALM) errechnet. Es besteht aus 3x2 Stufen und wird in Tabelle 8 dargestellt.

Tabelle 8: *Innersubjektfaktoren und Zwischensubjektfaktoren im Rahmen des Allgemeinen Linearen Modells bezüglich des SOC für Testzeitpunkte (T1, T2, T3)*

Innersubjektfaktoren			
Maß: MEASURE_1			
Zeit		Abhängige Variable	
1		T1_SOC_gesamt_	
2		T2_SOC_gesamt_	
3		T3_SOC_gesamt_	
Zwischensubjektfaktoren			
		Wertelabel	N
Gruppe	1	Versuchsgruppe	11
	2	Kontrollgruppe	18

Der Mauchly-Test auf Sphärizität zeigt, dass mit einem Mauchly-Wert von .910 für die Innersubjekteffekte, einem Chi-Quadrat von 2,439 und einem p-Wert von .295, eine Homogenität der Fehlervarianz gegeben ist. Daher kann diese varianzanalytische Berechnung mit dreifacher Messwiederholung als berechtigt angenommen werden. Die folgende Tabelle 9 zeigt arithmetische Mittelwerte des Gesamtkohärenzgefühls (SOC-13), die Standardabweichungen und das jeweilige N für die einzelnen Messzeitpunkte und Versuchs-bzw. Kontrollgruppe.

Tabelle 9: *Deskriptive Statistik zu den Zeitpunkten T1 bis T3*

Deskriptive Statistiken				
	Gruppe	Mittelwert	Std.-Abweichung	N
T1_SOC_gesamt_	Versuchsgruppe	4,4196	,93604	11
	Kontrollgruppe	4,7863	,75855	18
	Gesamt	4,6472	,83370	29
T2_SOC_gesamt_	Versuchsgruppe	4,2378	,81658	11
	Kontrollgruppe	4,9872	,66237	18
	Gesamt	4,7029	,80092	29
T3_SOC_gesamt_	Versuchsgruppe	4,1678	1,05349	11
	Kontrollgruppe	4,9829	,88282	18
	Gesamt	4,6737	1,01565	29

Graphisch zeigt sich für die Kohärenzwerte (Mittelwerte) der Gruppen inklusive des 95%-Vertrauensintervalls im Zeitablauf folgendes Bild:

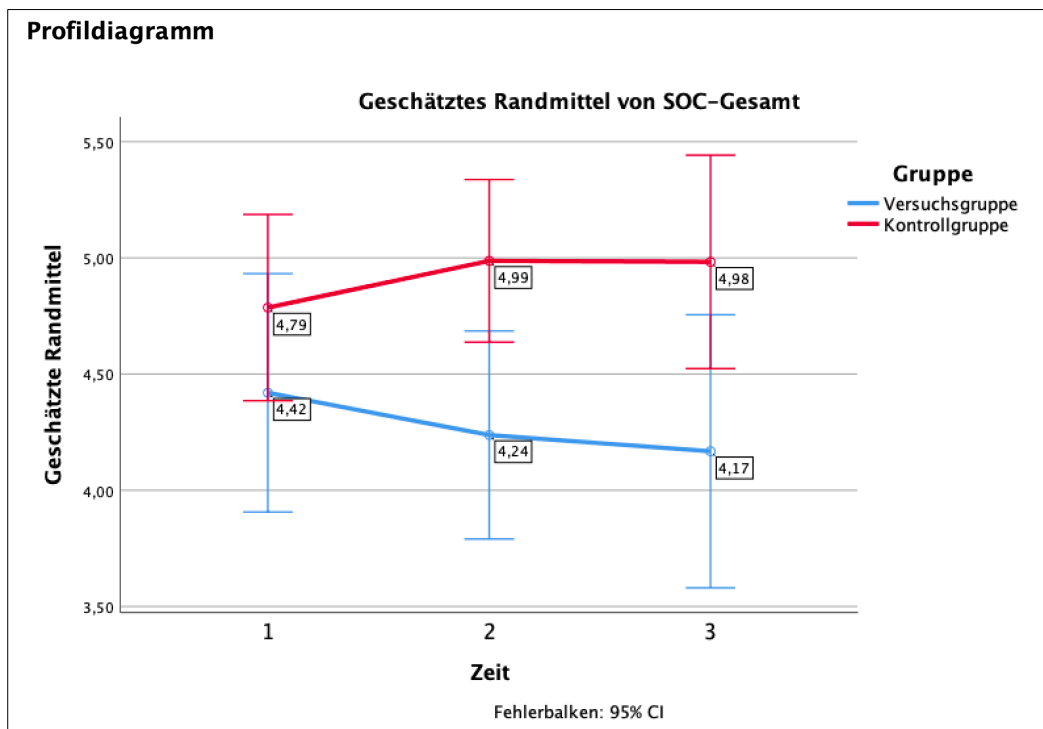


Abbildung 7: Profildigramm der SOC-Gesamt-Mittelwerte zu den drei Zeitpunkten T1 bis T3, differenziert nach VG (n=11) und KG (n=18)

Hypothesenprüfung H1 und H3

Um die Hypothesen H1 und H3 zu überprüfen wird innerhalb des oben angeführten Allgemeinen Linearen Modells mit Messwiederholungen die Testergebnisse zu den Innersubjekteffekten genutzt, siehe folgende Tabelle 10:

Tabelle 10: Test der Hypothesen H1-Zeiteffekt und H3-Interaktionseffekt (Tests der Innersubjekteffekte)

Tests der Innersubjekteffekte							
Maß: MEASURE_1							
Quelle		Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Zeit	Sphärizität angenommen	,020	2	,010	,094	,911	,003
	Greenhouse-Geisser	,020	1,836	,011	,094	,896	,003
	Huynh-Feldt	,020	2,000	,010	,094	,911	,003
	Untergrenze	,020	1,000	,020	,094	,762	,003
Zeit * Gruppe	Sphärizität angenommen	,801	2	,400	3,698	,031	,120
	Greenhouse-Geisser	,801	1,836	,436	3,698	,035	,120
	Huynh-Feldt	,801	2,000	,400	3,698	,031	,120
	Untergrenze	,801	1,000	,801	3,698	,065	,120

Aufgrund aller drei angewendeten Test-Verfahren (Greenhouse-Geisser, Huynh-Feldt und Untergrenze) zur Bestimmung signifikanter Unterschiede und der jeweiligen Effektstärken **wird die Hypothese H1 „Es gibt eine Veränderung über die Zeit (T1-T3) bezüglich des Kohärenzgefühls (SOC-13)“ verworfen.**

Begründung: Keines der Verfahren weist signifikante Unterschiede für die Kohärenzwerte (SOC-13) der Subjekte (Teilnehmer_innen) im Zeitablauf auf, siehe vorletzte Spalte in der ersten Tabelle. Überdies zeigt das Effektstärkenmaß Partielles Eta-Quadrat Werte an, die mit .003 im Grunde Null entsprechen, siehe letzte Spalte in der ersten Teiltabelle. Der Zeiteffekt ist nicht signifikant ($F=.094$; $df(1,000)$; $p > 0,05$; partielles $\eta^2=.003$). Es kam zu keiner Veränderung über die Zeit unabhängig von der Gruppe.

Aufgrund aller drei angewendeten Test-Verfahren (Greenhouse-Geisser, Huynh-Feldt und Untergrenze) zur Bestimmung signifikanter Unterschiede und der jeweiligen Effektstärken **wird die Hypothese H3 „Es gibt eine Wechselwirkung Gruppe * Zeit hinsichtlich des Kohärenzgefühls (SOC-13) als bestätigte Hypothese aufrechterhalten.**

Begründung: Zwei der genutzten Überprüfungsverfahren (Greenhouse-Geisser, Huynh-Feldt) zeigen Wechselwirkungen zwischen dem Zeitablauf und der Variable Gruppe. Das dritte Überprüfungsverfahren (die Methode Untergrenze) liegt nur knapp über dem Signifikanzniveau von 5%, siehe vorletzte Spalte in der zweiten Teiltabelle. Überdies zeigen die errechneten Effektstärkenmaße Partielles Eta-Quadrat Werte an, die mit .120 mittlere bis große Effektstärken (Cohen, zitiert n. Döring & Bortz, 2016, S. 821) anzeigen, siehe letzte Spalte in der zweiten Teiltabelle. Die Wechselwirkung zwischen Gruppe und Zeit ist signifikant ($F=3,698$; $df(1,836)$; $p < 0,05$; partielles $\eta^2=.120$), dies bedeutet, dass in den Gruppen unterschiedliche Veränderungen über die Zeit feststellbar waren.

Hypothesenprüfung H2

Um die Hypothese H2 zu überprüfen wird innerhalb des oben angeführten Allgemeinen Linearen Modells mit Messwiederholungen die Testergebnisse zu den Zwischensubjekteffekten genutzt, siehe Tabelle 11 auf der nächsten Seite.

Tabelle 11: *Getestete Zwischensubjekteffekte der SOC-Werte von T1 bis T3*

Tests der Zwischensubjekteffekte						
: MEASURE_1						
Transformierte Variable: Mittel						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Konstanter Term	1731,348	1	1731,348	913,498	,000	,971
Gruppe	8,488	1	8,488	4,479	,044	,142
Fehler	51,173	27	1,895			

Gemäß dieser Überprüfung gilt: **Die Hypothese H2 „Die Gruppen (VG und KG) unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung des Kohärenzgefühls (SOC-13)“ wird als bestätigte Hypothese weiter aufrechterhalten.**

Begründung: Wie dieser Test zeigt, (siehe obige Tabelle) ist auch in der varianzanalytischen Berechnung über alle drei Zeitpunkte in den SOC-Werten ein signifikanter Unterschied in den ($p = .044$) Werten zwischen den Gruppen festzustellen. Die Effektstärke (dieses Unterschiedes) ist aufgrund des partiellen Eta-Quadrats von .142 als groß anzusehen. (Cohen, zit. n. Döring & Bortz, 2016, S. 821). Der Gruppen unterscheiden sich signifikant ($F=4,479$; $df(1,000)$; $p < 0,05$; partielles $\eta^2 = .142$) voneinander. Siehe auch *Abbildung 7*.

4.7.2 Spezifizierte Forschungsfrage SF1 – das Kohärenzgefühl

Antworten zur spezifizierten Forschungsfrage eins (SF1) werden in diesem Kapitel aufgrund empirisch erhobener Daten erstellt. Die themeninhaltliche spezifizierte Forschungsfrage SF1 lautet: Wie zeigt sich das Kohärenzgefühl der Studierenden (VG), welche an einem handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) unmittelbar vor der Intervention, (b) unmittelbar nach der Intervention und (c) nach einem Monat, im Verhältnis zur Kontrollgruppe (KG)?

a) unmittelbar vor der IOA® - Intervention

Von einer 7-teiligen Kohärenz-Skala, wobei niedrige Skalenwerte auf eine geringe Kohärenz weisen und größere Werte auf eine höhere Kohärenz, wird insgesamt ein Mittelwert von 4,67 erreicht. Das heißt, dieser Mittelwert liegt mehr als einen Skalenwert über dem formalen Skalenmittelwert. Alle Personen der Studie (sowohl VG als auch KG) haben ein formal überdurchschnittliches Kohärenzgefühl.

Dies gilt jedoch nicht für einen Vergleich zu den Normwerten dieser Skala, welche allerdings 1998 im Rahmen einer bevölkerungsrepräsentativen Studie erhoben wurden (Singer & Brähler, 2014, S. 38). Im Vergleich zu den Summenwerten der SOC-13 Gesamtskala der deutschsprachigen Bevölkerung liegen die aktuell erhobenen SOC-Werte in der Studie österreichischer Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Jahres 2018 niedriger. Dies ist vor allem auf die Versuchsgruppe zurückzuführen, welche in der durchschnittlichen Gesamtsummenzahl aller Einzel-SOC-Werte nur eine Punktezahl von 57,2 aufweist. Diese Punktezahl liegt unterhalb der Normwerte von 64,5 für Frauen im Alter von 18 bis 40 Jahren und 67,3 für Männer in der gleichen Altersklasse (Singer & Brähler, 2014, S. 64). Die Kontrollgruppe in der vorliegenden Studie weist einen Summenwert von 62,4 auf. Das heißt, das Kohärenzgefühl der österreichischen Kontrollgruppe liegt näher an den Normwerten der deutschsprachigen Bevölkerung.

Werden an Stelle der SOC-Gesamtpunktezahl Mittelwerte aller 13 Items genommen, so erhält man folgende Verteilung der Mittelwerte innerhalb der siebenteiligen Skala (von 1-7).

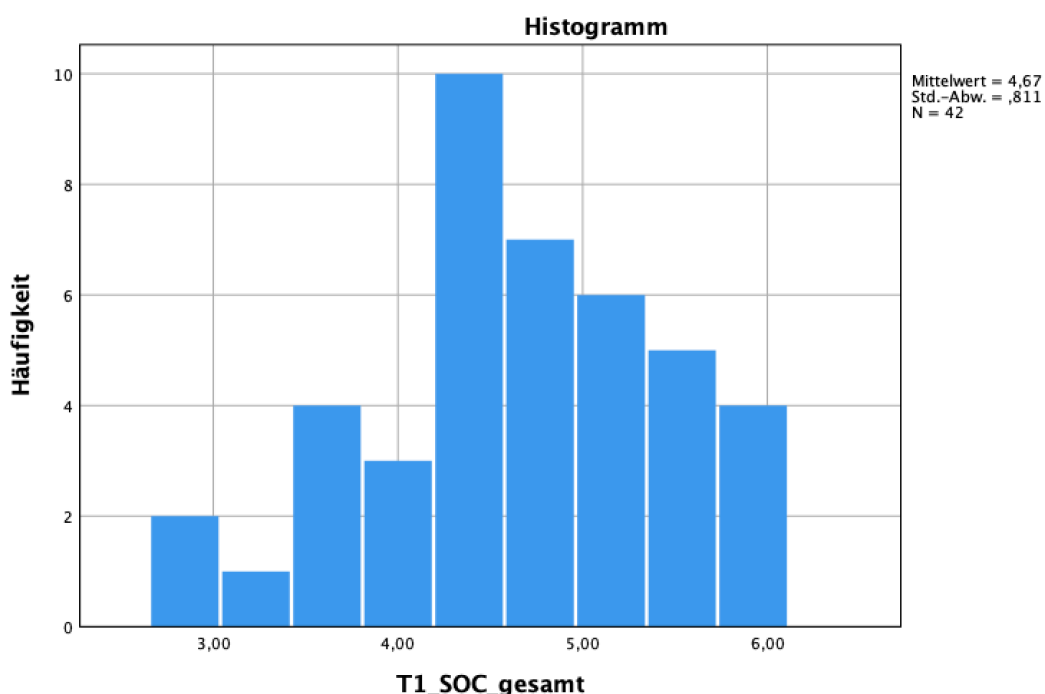


Abbildung 8: SOC-13 Skala zum Zeitpunkt T1 (1 Stunde vor der Intervention in der Versuchsgruppe und Zeitraum von einer Woche vor der Intervention in der Kontrollgruppe), n=42

Dieses Histogramm (*Abbildung 8*) vermittelt in einer zusammenfassenden Darstellung die Verteilung der Kohärenz-Mittelwerte (Grand-Total) aller Teilnehmer_innen und aller Items. Dieser Grand-Total-Mittelwert liegt mit 4,67 deutlich über dem formalen Skalennittelwert von 3,5.

Statistische Maßzahlen der explorativen Datenanalyse zum Testzeitpunkt T1 von den beiden Gruppen (VG) und (KG) sind in Tabelle 12 ersichtlich:

Tabelle 12: *Statistische Maßzahlen der Explorativen Datenanalyse in VG und KG zu T1, n=14 (VG), n=28 (KG)*

Deskriptive Statistik				
Gruppe			Statistik	Standard Fehler
T1_SOC_gesamt	Versuchsgruppe	Mittelwert	4,4011	,23842
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	3,8860
			Obergrenze	4,9162
		5% getrimmtes Mittel	4,4200	
		Median	4,4231	
		Varianz	,796	
		Standard Abweichung	,89207	
		Minimum	2,85	
		Maximum	5,62	
		Spannweite	2,77	
		Interquartilbereich	1,48	
		Schiefe	-,415	,597
		Kurtosis	-,914	1,154
	Kontrollgruppe	Mittelwert	4,7995	,14157
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	4,5090
			Obergrenze	5,0899
		5% getrimmtes Mittel	4,8065	
		Median	4,7692	
		Varianz	,561	
		Standard Abweichung	,74912	
		Minimum	3,31	
		Maximum	6,08	
		Spannweite	2,77	
		Interquartilbereich	1,15	
		Schiefe	-,032	,441
		Kurtosis	-,704	,858

Es ist festzustellen, dass bei T1 die Streuung bei der Kontrollgruppe (mit einer Standardabweichung von .75, in Gegenüberstellung mit der Versuchsgruppe mit einem Wert von .89) geringer ist. Die folgende *Abbildung 9* zum Zeitpunkt T1 mit n=14 (VG) und n=28 (KG) zeigt diese Gruppengegenüberstellung in Form eines Diagramms auf der nächsten Seite.

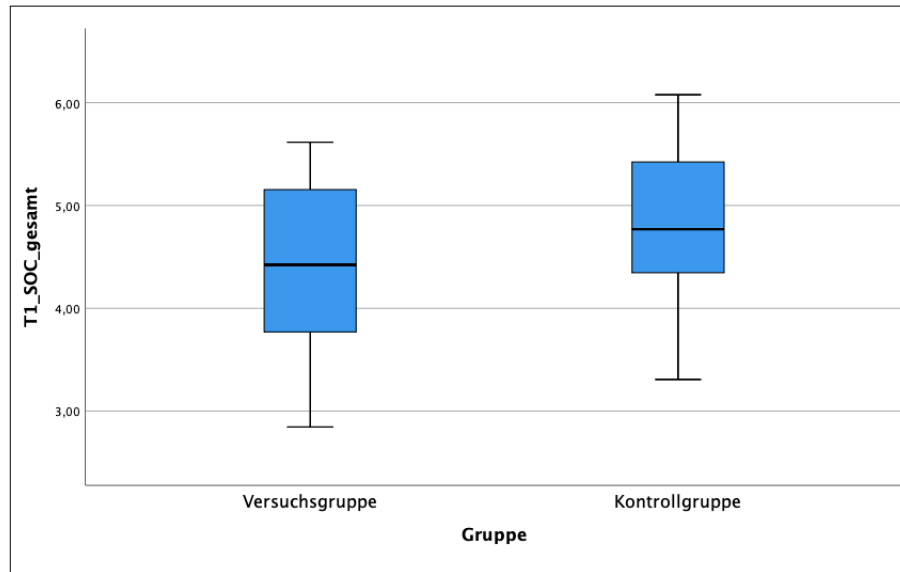


Abbildung 9: Darstellung der Mittelwerte und Verteilung (Quartile) in Gruppengegenüberstellung zum Zeitpunkt T1, n=14 (VG), n=28 (KG)

Der KS-Test auf Normalverteilung und der T-Test der Mittelwerte, bezüglich der Versuchsgruppe und Kontrollgruppe zum Zeitpunkt T1 werden in Form von Tabelle 13 dargestellt:

Tabelle 13: KS-Test auf Normalität in VG und KG und T-Test der Mittelwerte zwischen VG und KG zum Zeitpunkt T1

Tests auf Normalverteilung							
Gruppe		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
T1_SOC_gesamt	Versuchsgruppe	,133	14	,200 [*]	,947	14	,516
	Kontrollgruppe	,088	28	,200 [*]	,975	28	,707

*. Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz.

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Test bei unabhängigen Stichproben										
		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit					95% Konfidenzintervall der Differenz	
		F	Signifikan z	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standard-fehler der Differenz		
T1_SOC_gesamt	Varianzen sind gleich	,625	,434	-1,524	40	,135	-,39835	,26134	-,92653	,12983
	Varianzen sind nicht gleich			-1,437	22,44	,165	-,39835	,27728	-,97274	,17604

Aufgrund des Ergebnisses des KS-Tests kann mit einem p-Wert von .200, die Variable T1_SOC_Gesamt (Kohärenzgefühl zum Messzeitpunkt T1) in den Gruppen als normalverteilt angenommen (siehe erste obere Teiltabelle) und ein parametrischer T-Test durchgeführt werden. Die p-Werte liegen beide deutlich über dem Signifikanzniveau von .05

(5%). Daher besteht kein signifikanter Unterschied zum Zeitpunkt T1 zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe. Methodische Schlussfolgerung: Die Kontrollgruppe kann daher in der Funktion einer Kontrolle berechtigt herangezogen werden.

b) unmittelbar nach der IOA® - Intervention

Am Ende der Intervention wurde der Gesamt-SOC-Wert bei der Versuchsgruppe unmittelbar nach dem Training überprüft, bei der Kontrollgruppe hingegen wurde mittels eines Online-Fragebogens zu einem ähnlichen Zeitpunkt (Zeitspanne von einer Woche) das Kohärenzgefühl erhoben. Die Kontrollgruppe wurde keiner Intervention unterzogen. Zum Zeitpunkt T2 befinden sich n=27 in der Kontrollgruppe und n=13 in der Versuchsgruppe. Bei beiden Gruppen ist jeweils eine Person weggefallen. Bei der Versuchsgruppe ist anzumerken, dass eine Teilnehmerin das Seminar aufgrund von möglicher Überforderung frühzeitig (am Ende des ersten Seminartages) verlassen hat. Auf diesen Dropout Fall wird in der qualitativen Ergebnisdarstellung und in der Diskussion der Thesis noch näher eingegangen.

Statistische Maßzahlen der explorativen Datenanalyse zum Testzeitpunkt T2 von den beiden Gruppen (VG) und (KG) sind in Tabelle 14 ersichtlich:

Tabelle 14: *Statistische Maßzahlen der Explorativen Datenanalyse in VG und KG zu T2, n=13 (VG), n=27 (KG)*

Deskriptive Statistik				
Gruppe		Statistik		Standard Fehler
T2_SOC_gesamt_	Versuchsgruppe	Mittelwert		4,3047
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	3,8005
			Obergrenze	4,8090
		5% getrimmtes Mittel		4,3194
		Median		4,2308
		Varianz		,696
		Standard Abweichung		,83449
		Minimum		2,85
		Maximum		5,50
		Spannweite		2,65
		Interquartilbereich		1,15
		Schiefe		-,563
		Kurtosis		-,443
	Kontrollgruppe	Mittelwert		4,8974
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	4,6018
			Obergrenze	5,1931
		5% getrimmtes Mittel		4,9299
		Median		5,1538
		Varianz		,558
		Standard Abweichung		,74732
		Minimum		3,31
		Maximum		5,92
		Spannweite		2,62
		Interquartilbereich		,77
		Schiefe		-,932
		Kurtosis		,031

Zum Zeitpunkt T2 hat die Kontrollgruppe ein höheres Kohärenzgefühl mit einem Mittelwert von 4,90, gegenüber der Versuchsgruppe mit einem Mittelwert von 4,30. Tabelle 14 der statistischen Maßzahlen wie auch *Abbildung 10* zeigt auf, dass bei T2 die Streuung bei der Kontrollgruppe (mit einer Standardabweichung von .75), im Gegensatz zu T1 gleichgeblieben ist. Jedoch ist anzumerken, dass anhand des Diagramms (siehe *Abbildung 10*), auch ein paar Ausreißer feststellbar sind. Bei der Versuchsgruppe ist die Streuung beim Testzeitpunkt T2 (mit einem Wert von .83) geringer geworden im Vergleich zum Testzeitpunkt T1.

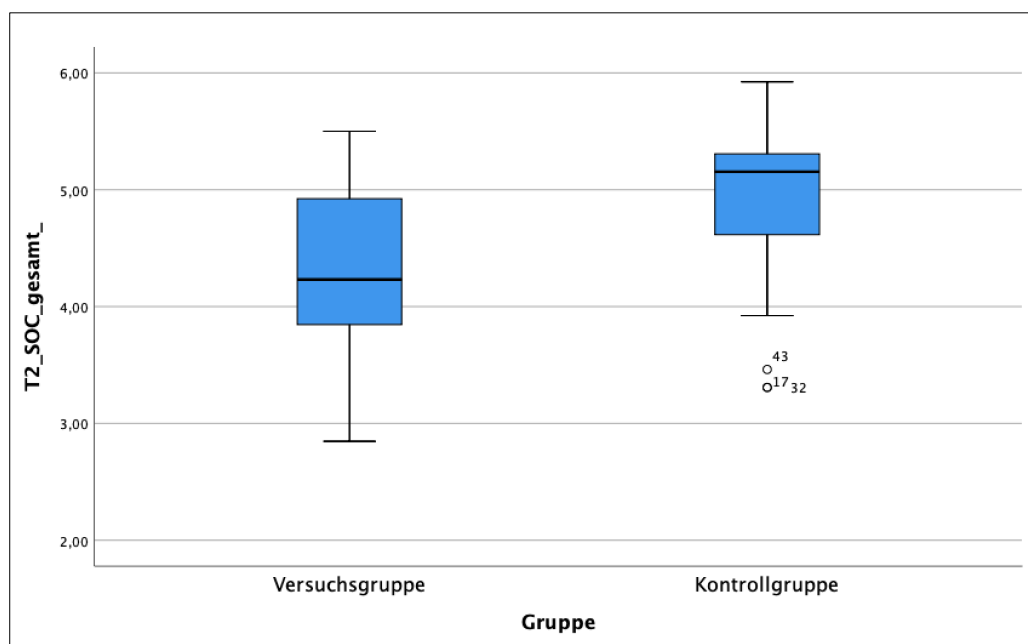


Abbildung 10: Darstellung der Mittelwerte und Verteilung (Quartile) in Gruppengegenüberstellung zum Zeitpunkt T2, n=13 (VG), n=27 (KG)

In der folgenden Tabelle 15 ist das Ergebnis des T-Tests ersichtlich, mit welchem überprüft wurde, ob die Mittelwertunterschiede zum Testzeitpunkt T2 signifikant sind:

Tabelle 15: T-Test der Mittelwerte zwischen VG und KG zum Zeitpunkt T2, n=13 (VG), n=27 (KG)

Test bei unabhängigen Stichproben										
		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
		F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehler der Differenz	95% Konfidenzintervall der Differenz	
T2_SOC_gesamt_	Varianzen sind gleich	,343	,561	-2,26	38	,029	-,59270	,26193	-1,12295	-,06245
	Varianzen sind nicht gleich			-2,18	21,57	,041	-,59270	,27249	-1,15846	-,02694

Diese Tabelle zeigt mit p-Werten von .029 einen signifikanten Unterschied zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe. Die Versuchsgruppe weist unmittelbar nach dem Outdoor-Training einen signifikant schlechteren Gesamtkohärenzwert (SOC) auf, als die Kontrollgruppe.

c) ein Monat nach der IOA® -Intervention

Nach einem Monat wurden in Form eines Retests, zum Testzeitpunkt T3, die Gesamt-SOC-Werte der Versuchsgruppe und der Kontrollgruppe mittels eines Online Fragebogens erhoben. Im Gegensatz zu T1 und T2, konnten zu T3 zum ersten Mal die Fragen zur Lebensorientierung (SOC-13) von beiden Gruppen von zu Hause aus beantwortet werden. Ein Monat nach der Intervention verringerte sich die Anzahl der Teilnehmer_innen der Kontrollgruppe auf n=26 und die der Versuchsgruppe auf n=11.

Statistische Maßzahlen der explorativen Datenanalyse zum Testzeitpunkt T3 von den beiden Gruppen, Versuchsgruppe und Kontrollgruppe, sind in Tabelle 16 ersichtlich:

Tabelle 16: *Statistische Maßzahlen der Explorativen Datenanalyse in VG und KG zu T3, n=11 (VG), n=26 (KG)*

Deskriptive Statistik				
Gruppe		Statistik		Standard Fehler
T3_SOC_gesamt_	Versuchsgruppe	Mittelwert		4,1678
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	3,4601
			Obergrenze	4,8756
		5% getrimmtes Mittel		4,1993
		Median		4,1538
		Varianz		1,110
		Standard Abweichung		1,05349
		Minimum		2,38
		Maximum		5,38
		Spannweite		3,00
		Interquartilbereich		1,38
		Schiefe		-,698
		Kurtosis		-,368
	Kontrollgruppe	Mittelwert		5,0000
		95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	4,6747
			Obergrenze	5,3253
		5% getrimmtes Mittel		5,0444
		Median		5,1538
		Varianz		,649
		Standard Abweichung		,80531
		Minimum		2,62
		Maximum		6,46
		Spannweite		3,85
		Interquartilbereich		,94
		Schiefe		-1,134
		Kurtosis		2,029

Ein Monat nach dem Outdoor-Training (T3) hat sich der Gesamt-SOC-Wert der Kontrollgruppe im Gegensatz zu T2 nicht viel verändert. Der Mittelwert beträgt 5,00. Der Gesamt-SOC-Wert der Versuchsgruppe ist zum Zeitpunkt T3 mit einem Mittelwert von 4,17, im Gegensatz zu T2 schlechter geworden. Es ist festzustellen, dass bei T3 die Streuung bei der Kontrollgruppe (mit einer Standardabweichung von ,81), im Gegensatz zu T2 größer geworden ist. Auch bei T3 ist ein Ausreißer in der Kontrollgruppe anzumerken. Bei der Versuchsgruppe ist die Streuung beim Testzeitpunkt T3 (mit einem Wert von 1,05) größer geworden im Gegensatz zu T2. Das kann im folgenden Diagramm (*Abbildung 11*), in einer Darstellung der Mittelwerte und Verteilung der Quartile, in einer Gruppengegenüberstellung herausgelesen werden:

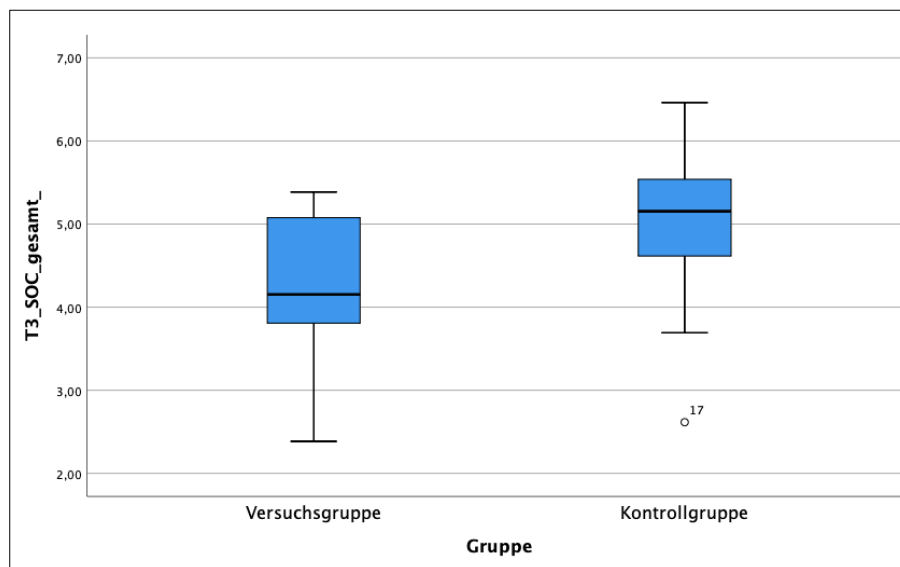


Abbildung 11: Darstellung der Mittelwerte und Verteilung (Quartile) in Gruppengegenüberstellung zum Zeitpunkt T3, n=11 (VG), n=26 (KG)

In der folgenden Tabelle ist das Ergebnis des T-Tests ersichtlich, mit welchem überprüft wurde, ob die Mittelwertunterschiede zum Testzeitpunkt T3 signifikant sind:

Tabelle 17: *T-Test der Mittelwerte zwischen VG und KG zum Zeitpunkt T3, n=11 (VG), n=26 (KG)*

Test bei unabhängigen Stichproben										
		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
		F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehler der Differenz	95% Konfidenzintervall der Differenz	
T3_SOC_gesamt_	Varianzen sind gleich	,879	,355	-2,619	35	,013	-,83217	,31773	-1,47719	-,18714
	Varianzen sind nicht gleich			-2,346	15,18	,033	-,83217	,35474	-1,58747	-,07686

Tabelle 17 zeigt mit p-Werten von .013 und .033 einen signifikanten Unterschied zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe zum Testzeitpunkt T3. Die Versuchsgruppe weist einen signifikant schlechteren Gesamtkohärenzwert (SOC) auf, als die Kontrollgruppe.

Die Gesamtsicht der Ergebnisse zu den Kohärenzwerten (SOC) zu den drei Zeitpunkten zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe zeigt folgendes Bild: Vor der Intervention gibt es keinen statistisch signifikanten Unterschied. Sowohl unmittelbar nach der Intervention als auch einen Monat später ist ein signifikanter Unterschied insofern festzustellen, als die Teilnehmenden der Versuchsgruppe deutlich schlechtere Gesamtkohärenzwerte in Relation zu den Teilnehmenden der Kontrollgruppe aufweisen.

Vergleich Versuchsgruppe zwischen T1 und T3

Werden in einem weiteren Schritt die SOC-Werte zu T1 und T3 desselben individuellen Teilnehmers (=gepaart) in einer Gruppensicht der Versuchsgruppe verglichen, so ergibt sich: die Korrelation der Antworten zwischen T1 und T3 je Teilnehmer_in ist mit einem Korrelationskoeffizienten von .829 hoch, das heißt, es besteht eine signifikant enge Beziehung. Es gibt jedoch keinen signifikanten Unterschied in den Mittelwerten zwischen T1 und T3, siehe Tabelle 18:

Tabelle 18: *Korrelationen und Test gepaartes VG-Sampling*

Statistik bei gepaarten Stichproben									
		Mittelwert	N	Std.-Abweichung	Standardfehler des Mittelwertes				
Paaren 1	T1_SOC_gesamt_	4,4196	11	,93604	,28223				
	T3_SOC_gesamt_	4,1678	11	1,05349	,31764				
Korrelationen bei gepaarten Stichproben									
		N	Korrelation	Signifikanz					
Paaren 1	T1_SOC_gesamt_ & T3_SOC_gesamt_	11	,829	,002					
Test bei gepaarten Stichproben									
Gepaarte Differenzen									
		Mittelwert	Std.-Abweichung	Standardfehler des Mittelwertes	95% Konfidenzintervall der Differenz		T	df	Sig. (2-seitig)
					Untere	Obere			
Paaren 1	T1_SOC_gesamt_ - T3_SOC_gesamt_	,25175	,59195	,17848	-,14593	,64942	1,411	10	,189

Daraus lässt sich schließen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Versuchsgruppe einen in etwa gleichbleibenden (im Vergleich zur Kontrollgruppe niedrigeren) Kohärenzwert zeigen.

4.7.3 Zusammenfassende Antwort zu SF1

Das Kohärenzgefühl in der vorliegenden Studie aus 2018, liegt sowohl in der Versuchsgruppe als auch in der Kontrollgruppe, unter den Normwerten der deutschen Bevölkerung aus dem Jahr 1998. Das Kohärenzgefühl der Versuchsgruppe befindet sich bereits vor der Intervention zu T1 - wenn auch nicht signifikant - unter dem der Kontrollgruppe. Allerdings sinkt das Kohärenzgefühl der Versuchsgruppe, sowohl unmittelbar nach der Intervention zu T2, als auch ein Monat später zu T3 weiter, sodass die Kohärenz in T2 und T3 signifikant unter der Kohärenz der Kontrollgruppe liegt. Diese Unterschiede zwischen Versuchs- und Kontrollgruppe werden statistisch sowohl durch bivariate als auch multivariate Berechnungen belegt. Daraus folgend deuten die statistischen Ergebnisse an, dass das Interventionskonzept nach IOA® bei den Studierenden zu keiner direkten Verbesserung und Stärkung des Kohärenzgefühls führt.

4.7.4 Spezifizierte Forschungsfrage SF2 – Faktoren des Kohärenzgefühls nach der Intervention

Die spezifizierte Forschungsfrage SF2 für dieses Kapitel lautet: Welche Faktoren weist das Kohärenzgefühl bei den Studierenden (VG) direkt nach der Intervention (T2) auf?

Bei Skalen, die eine größere Zahl an Items beinhalten (ab 10 Items aufwärts) kann geprüft werden, ob sich die eindimensionale Gesamtskala sinnvoll in Subskalen differenzieren lässt. Zum Einsatz kann hierfür im einfachsten Fall eine explorative Faktorenanalyse eingesetzt werden (Döring & Bortz, 2016). Grundsätzlich ist das realisierte Sampling von 14 Personen zu klein für eine Faktorenanalyse, dennoch wird ein Versuch gewagt und durchgeführt.

Der SOC-13 Fragebogen zur Lebensorientierung (Kurzfassung) wird hauptsächlich als eine eindimensionale Gesamtskala angesehen. Zur Beantwortung von SF2 wird aus diesem Grund, eine multivariate Faktorenanalyse der SOC-Daten in der Versuchsgruppe direkt nach der Intervention (am Sonntag Spätnachmittag, also zum Zeitpunkt T2) durchgeführt. Für 14 Personen werden drei neue Komponenten errechnet. Die erste Komponente ist die wichtigste, sie erklärt 34,9% der Gesamtvarianz. Die zweite Komponente erklärt 20,5%, die dritte 13,6%. Alle drei Komponenten zusammen erklären 69,0% der Gesamtvarianz, siehe Tabelle 19.

Tabelle 19: Erklärte Gesamtvarianz einer Faktoranalyse mit drei Komponenten als Ergebnis, n=14

Erklärte Gesamtvarianz						
Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	4,540	34,922	34,922	3,994	30,725	30,725
2	2,671	20,549	55,471	3,007	23,129	53,854
3	1,765	13,578	69,049	1,975	15,195	69,049

Jede der neu errechneten Komponenten stellt ein neues Modell einer Dimension für die Kohärenz dar. Es ist mithin mehr als nur ein Bündel bisheriger Faktoren (Fragen-Items). Die folgende rotierte Komponentenmatrix zeigt „nur“ korrelierte Verbindungen zu den Frage-Items. Diese wird in der folgenden Tabelle 20 dargestellt:

Tabelle 20: Rotierte Komponentenmatrix, die Koeffizienten werden aus Übersichtsgründen erst ab 0,5 dargestellt, n=14

Rotierte Komponentenmatrix ^a			
	Komponente		
	1	2	3
T2: Haben Sie das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden?	,924		
T2: Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit in gewissen Situationen wie ein Pechvogel gefühlt?	,910		
T2: Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie nicht sicher sind, ob Sie sie kontrollieren können?	,874		
T2: Kommt es vor, dass Sie Gefühle haben, die Sie lieber nicht hätten?	,859		
T2: Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?	-,658		
T2: Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, wenig Sinn haben?		,961	
T2: Das was Sie täglich tun, ist für Sie eine Quelle		,860	
T2: Haben Menschen, auf die Sie gezählt haben, Sie enttäuscht?		,660	
T2: Bis jetzt hatte Ihr Leben		,615	
T2: Waren sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?			
T2: Haben Sie das Gefühl, in einer ungewohnten Situation zu sein und nicht zu wissen, was Sie tun sollen?			,748
T2: Wenn etwas passierte, fanden Sie im allgemeinen, dass Sie dessen Bedeutung			-,665
T2: Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?			,624
Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.			
a. Die Rotation ist in 5 Iterationen konvergiert.			

Der wesentliche Abschluss einer Faktoranalyse besteht darin, aus den korrelierten Zuordnungen inhaltlich die (neue) Komponente zu definieren. Die Frage 12 „Waren Sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?“ zum Testzeitpunkt T2 ist innerhalb der Faktorenanalyse ausgeschieden.

Diese „neu“ definierten drei Komponenten/Dimensionen werden den drei Dimensionen der Kohärenz nach Antonovsky (1997) in den folgenden zwei Tabellen gegenübergestellt:

Tabelle 21: Zuordnung der Item Nummer und Item zu den drei Antonovsky (1997)-Dimensionen (eigene Darstellung)

Dimension Bedeutsamkeit (B)	Dimension Verstehbarkeit (V)	Dimension Handhabbarkeit (H)
Item Nummer	Item Nummer	Item Nummer
11: „Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?“	21: Wenn etwas passierte, fanden Sie im Allgemeinen, dass sie dessen Bedeutung...über-oder unterschätzen/richtig einschätzen“	13: „Haben Menschen, auf die Sie gezählt haben, Sie enttäuscht?“
14: „Bis jetzt hatte Ihr Leben...überhaupt keine klaren Ziele oder einen Zweck/sehr klare Ziele und einen Zweck“	16: „Haben Sie das Gefühl, in einer ungewohnten Situation zu sein und nicht zu wissen, was Sie tun sollen?“	15: „Haben Sie das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden?“
17: „Das was Sie täglich tun, ist für Sie eine Quelle...tiefer Freude und Zufriedenheit/von Schmerz und Langeweile“	18: „Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?“	20: „Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit in gewissen Situationen wie ein Pechvogel gefühlt?“
22: „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun wenig Sinn haben?“	19: „Kommt es vor, dass Sie Gefühle haben, die Sie lieber nicht hätten?“	23: „Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie nicht sicher sind, ob Sie sie kontrollieren können?“

Anmerkung. Aufgrund des soziodemographischen Datenblattes von 10 zusätzlichen allgemeinen Items, (die vor den SOC-13 Items zu beantworten waren) beginnt in der vorliegenden Arbeit die erste Frage des SOC-13 Fragebogens zu Lebensorientierung bei Item Nummer 11 statt bei 1. (Details siehe Anhang)

Die „neu“ definierten Komponenten können wie folgt beschrieben werden:

Tabelle 22: Zuordnung der „neu“ definierten Komponenten nach der Faktorenanalyse (eigene Darstellung)

Komponente 1	Komponente 2	Komponente 3
Kontrolle über das gegenwärtige Befinden	Ziel und Sinn im Leben	subjektive Einschätzung der Situation und Gefühle
15 H	22 B	16 V
20 H	17 B	21 V
23 H	13 H	18 V
19 V	14 B	
11 B		

Die Komponente 1 wird von der Autorin als Gefühl definiert, „*Kontrolle über das gegenwärtige Befinden zu haben oder nicht zu haben*“. Die Komponente 2 wird als „*Ziel und Sinn im Leben zu haben oder nicht zu haben*“ definiert. Die Komponente 3 wird als „*subjektive Einschätzung der Situation und Gefühle*“ definiert.

Die Komponente 1 „Kontrolle über das gegenwärtige Befinden“ überlappt sich dreimal mit der Antonovsky-Dimension Handhabbarkeit (H). Die Komponente 2 „Ziel und Sinn im Leben“ überlappt sich dreimal mit der Antonovsky-Dimension Bedeutsamkeit (B). Die Komponente 3 „Subjektive Einschätzung der Situation und Gefühle“ überlappt sich dreimal mit der Antonovsky-Dimension Verstehbarkeit (V).

4.7.5 Zusammenfassende Antwort zu SF2

Eine Faktorenanalyse erbrachte drei neue Dimensionen (neue Sichtweisen) des Kohärenzgefühls. Diese wurde mittels der Versuchsgruppe zum Testzeitpunkt T2, unmittelbar nach dem Outdoor-Seminar erhoben. Diese neuen Sichtweisen (Begriffe) stimmen zu erheblichen Teilen mit den Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit nach Antonovsky (1997) überein. Die erste dominierende Komponente mit 34,9% Gesamtvarianz, kann mit der Wirkung von handlungsorientierten Methoden innerhalb des Outdoor-Trainings zum Testzeitpunkt T2 in Zusammenhang gebracht werden. Nach Antonovsky (1997) beschreibt die Komponente Handhabbarkeit die Überzeugung einer Person, dass Schwierigkeiten mit dem Einsatz geeigneter Ressourcen lösbar sind. Diese Überzeugung der Handhabbarkeit überlappt sich drei Mal mit der neu definierten Komponente 1 „Kontrolle über das gegenwärtige Befinden“. Innerhalb handlungsorientierter Methoden wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, Schwierigkeiten im Hier und Jetzt nachzugehen und individuelle, für sich geeignete Lösungsansätze zu finden.

4.8 Ergebnisse Wohlbefinden

4.8.1 Spezifizierte Forschungsfrage SF3 – das Wohlbefinden

Das Kohärenzgefühl wird von Antonovsky (1979) als eine dispositionale Orientierung betrachtet, die in seiner Theorie ein relativ andauerndes Merkmal darstellt. Darüber hinaus postulierte der Medizinsoziologe, dass der SOC einen direkten Einfluss auf den Gesundheitszustand einer Person hat, der von Franke & Witte (2009), in internationalen Studien belegt werden konnte. Jedoch muss erwähnt werden, dass das psychische Wohlbefinden größere Korrelationen zu einem starken SOC aufzeigt, als physisches Wohlbefinden. Mehr zu diesem Thema wurde bereits in Kapitel 2.1.5 näher erläutert.

Aus diesen Gründen werden in diesem Kapitel Antworten zur spezifizierten Forschungsfrage drei (SF3) aufgrund empirisch erhobener Daten erstellt. SF3 lautet: Wie zeigt sich das psychische und physische Wohlbefinden der Studierenden (VG), welche an einem zweitägigen handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) nach jeder einzelnen von insgesamt vier Halbtagssequenzen und (b) über einen Zeitverlauf von Testzeitpunkt 1 (t1) bis Testzeitpunkt 4 (t4)?

Der erste Teil dieses Kapitels bezieht sich auf die qualitative Auswertung von dem von der Autorin selbst konzipierten „Fragebogen zur subjektiven Einschätzung des psychischen und physischen Wohlbefindens“ (abgekürzt: QS für Qualitativer Sequenzfragebogen). Dieser Fragebogen wurde von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (VG; TN 1-14) des Outdoor-Trainings, der Trainerin und dem Trainer (B1 & B2), und der Beobachterin (B3) direkt nach den Halbtagssequenzen ausgefüllt.

Das Hauptaugenmerk bei diesem Fragebogen liegt dabei auf der subjektiven Einschätzung zum psychischen und physischen Wohlbefinden innerhalb der Versuchsgruppe. Diese Ergebnisse werden mittels einer quantitativen Auswertung im zweiten Teil des Kapitels dargestellt.

Anmerkungen bzw. Beobachtungen dienten beim QS Fragebogen dabei als Ergänzung, die nun vereinzelt zu jeder Halbtagssequenz in vier folgenden Tabellen dargestellt und in der Beschreibung näher erläutert werden. Da es sich um ein Training zur Persönlichkeitsentwicklung handelt, haben die Teilnehmer_innen ihre Antworten auf sich selbst bezogen. Die Beobachtungen des Trainerteams, wie auch der Beobachterin beziehen sich nach jeder Halbtagssequenz auf die Gruppe.

a) Qualitative Ergebnisse zum Wohlbefinden

Wie bereits im Kapitel 3 erläutert wurde, richtet sich die Konzipierung des Trainings nach IOA® auf das übergeordnete Ziel zur Stärkung des Kohärenzgefühls von Studierenden beizutragen. Aufgrund des prozessorientierten Arbeitens nach IOA® wurde nicht direkt nach den Methoden, sondern nach den Halbtagssequenzen evaluiert. Das hatte den großen Vorteil als Trainerin und Trainer flexibel arbeiten zu können und nicht auf die geplanten Methoden innerhalb des Trainingsdesigns angewiesen zu sein. Zusätzlich war die Möglichkeit gegeben, je nach Wetterlage, Stimmung in der Gruppe und Zeitlimitationen, bereits Geplantes gegen passendere Methoden aufgrund des Prozesses einzutauschen.

Das Trainingsdesign besteht somit aus vier untergeordneten Zielen, jeweils zu jeder der vier Halbtagssequenzen. Diese Ziele definieren vier Kategorien, drei davon entsprechend des Kohärenzgefühls (SOC), eine entsprechend der Gruppendynamik zum Start des Trainings.

Als Auswertungsmethode wird das Codier-Verfahren verwendet. Zu jeder zielformulierten Halbtagssequenz, die aus mehreren handlungsorientierten Methoden besteht, gibt es aufgrund der Ziele eine zum Teil erwünschte Wirkung (positiv bewertet), wie auch eine Nebenwirkung (negativ bewertet). Diese vernetzten Codier-Kategorien wurden von der Autorin deduktiv gebildet und als jeweils zwei Unterkategorien/Wirkungen der vier Ziele (Kennenlernen/Vertrauen fördern, Verstehbarkeit fördern, Handhabbarkeit fördern, Bedeutsamkeit fördern) in den vier Tabellen abgebildet. Auf diese Weise soll eine qualitative Auswertung vereinfacht und zusammenfassend dargestellt werden. Als Ergänzung werden Zitate der Teilnehmer_innen in den folgenden vier Tabellen und zum Teil im Text, ebenfalls codiert (siehe Kapitel 4.3.3) angeführt.

Hier wird eine Übersicht des zweitägigen Trainingskonzeptes mit den dazugehörigen jeweiligen Codier-Kategorien dargestellt:

Teilziel 1, erste Halbtagssequenz: Kennenlernen, Vertrauen fördern

Codier-Kategorien:

- Wirkung: Vertrauen aufgebaut in der Gruppe
- Nebenwirkung: Wenig Vertrauen und Überforderung

Teilziel 2, zweite Halbtagssequenz: Verstehbarkeit fördern

Codier-Kategorien:

- Wirkung: Struktur und Ordnung
- Nebenwirkung: Chaos, Überforderung und Müdigkeit

Teilziel 3, dritte Halbtagssequenz: Handhabbarkeit fördern

Codier-Kategorien:

- Wirkung: Eigen/Fremd-ressourcen nutzen
- Nebenwirkung: Widerstand

Teilziel 4, vierte Halbtagssequenz: Bedeutsamkeit fördern

Codier-Kategorien:

- Wirkung: Motivation und Freude bei Herausforderungen
- Nebenwirkung: Verpflichtung und Last bei Herausforderungen

In den folgenden vier Tabellen sind die sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen der einzelnen Teilnehmer_innen (TN 1-14), Trainer_innen und Beobachterin (B 1-3) als Erläuterung zur subjektiven Einschätzung des psychischen und physischen Wohlbefindens (QS Fragebogen) nach jeder Halbtagssequenz zu t1, t2, t3, t4 aus der „TN-Ich-Perspektive“ und „B-Perspektive (gruppenbezogen)“ dargestellt. Die Ergebnisdarstellung zum psychischen und physischen Wohlbefinden in Form eines Diagramms (siehe *Abbildung 13*) folgt im zweiten Abschnitt dieses Kapitels. Zum Verständnis bezüglich der Struktur wird ein Teilausschnitt des QS Fragebogens in *Abbildung 12* angeführt:

Samstag 22.9 → Erste Vormittagssequenz mit dem Ziel: Ankommen, Kennenlernen und Einführung ins Thema

1. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles psychisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

2. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles physisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

Sonstige Anmerkungen/ Beobachtungen:

Abbildung 12: Teilausschnitt vom Qualitativen Sequenzfragebogen (QS) zum Wohlbefinden nach Testzeitpunkt t1

Die Anmerkungen und Beobachtungen von den Teilnehmer_innen, Trainer_innen wie auch der Beobachterin werden auf den folgenden Seiten von der Autorin zusammengefasst und in Form von Tabellen und Textpassagen dargestellt und analysiert.

Testzeitpunkt t1 nach erster Halbtagssequenz

Tabelle 23: Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t1(eigene Darstellung)

Ziel: Kennenlernen in der Gruppe		
	Wirkung: Vertrauen aufgebaut in Gruppe	Nebenwirkung: Wenig Vertrauen & Überforderung
S A M S T A G V O R M I T T A G	TN 1	
	TN 2	
	TN 3 „Ich habe mich treiben lassen bei der Methode Raumschiff“	
	TN 4	
	TN 5	„Alltagsstress spürbar, negative Gefühle, wenig Vertrauen innerhalb der Gruppe, Kontrollverlust“
	TN 6	
	TN 7 „Nach Methode Raumschiff Stimmung gut“	
	TN 8	
	TN 9	
	TN 10	
	TN 11	„Bisschen schlechtes Gewissen“
	TN 12	
	TN 13	
	TN 14	
B1(TR)	(Später:) „Erster Energieschwingung und deutlich erkennbare Emotionen wie Lachen nach KÜ's. Nach der Methode Raumschiff Stimmung und Vertrauen in Gruppe deutlich besser. Reflexion wichtig. Gruppe ist sehr präsent am Vormittag“	(Anfangs:) „Ankommen und Alltag hinter sich lassen ist schwer, Nervosität und Stress spürbar in Gruppe, zu schneller Einstieg“
B2(TR)	(Allgemein:) „Gruppe interessiert, aktiv, neugierig“	(Anfangs:) „Gruppe in unsicherer Erwartung, zurückhaltend“
B3(B)	(Später:) „Stimmung und Energie hebt sich mit den KÜ's und der Methode Raumschiff, großer Redebedarf bei Reflexion nach Methode Raumschiff“	(Anfangs:) „Gruppe am Anfang zurückhaltend, Energieniveau: starr (Formingphase)“

Abkürzungen: TN=Teilnehmer_innen; B(TR)=beobachtende Trainer_innen; B=Beobachterin; KÜ's=bioenergetische Körperübungen

Kommentarzusammenfassung der Teilnehmer_innen:

Von 14 Personen haben spontan vier Personen einen Kommentar nach der ersten Halbtagssequenz am ersten Trainingstag (t1) abgegeben.

Zwei Teilnehmer_innen zeigen Vertrauen bezüglich der Gruppe, zwei Teilnehmer_innen sind skeptisch und wirken am Vormittag überfordert. Das erste Zitat von TN3: „ich habe mich treiben lassen bei der Methode Raumschiff“ (TN_3_QS) kann positiv wie auch negativ analysiert werden. Ein weiterer Kommentar von TN5 sieht so aus: „(...) für mich habe ich einfach gemerkt, dass ich mit der Übung Raumschiff in dem Moment überfordert war. Wahrscheinlich auch, weil ich noch zu viel vom Alltagsstress und der Belastung mitgeschleppt habe. Ich habe am Anfang auch gemerkt, wie ungewöhnlich ruhig ich war im Plenum. Diese Ruhe beziehungsweise ‚das nicht reden müssen‘ hat mir aber sehr gut getan und ich habe gemerkt, dass mit der Zeit meine Ressourcen sich wieder aufladen konnten und ich etwas mehr mit den Anderen kommuniziert habe“ (TN_5_QS). Ein paar Tage nach dem Training schreibt TN5 in einer sehr umfangreichen Email als Feedback zum Training folgendes bezüglich der Methode Raumschiff:

Vor allem bemerkt habe ich die Überlastung und Erschöpfung rückblickend bei der Methode Raumschiff. Ich dachte eigentlich, dass wir den Rucksack am Anfang schon gefunden hatten und war dann richtig frustriert, dass wir dann noch so lange weiter herumgeirrt sind. Irgendwann habe ich dann das ganze Herumgezerre in verschiedene Richtungen einfach über mich ergehen lassen und nur gehofft, dass es bald vorbei sein wird. Ein Modus, den ich aus anderen Stresssituationen kenne. Aber rückblickend erschreckend für mich zu sehen, wie schnell ich in diesen Zustand der Resignation und des willenlosen Treibenlassens verfallen bin. Das hatte sicherlich auch damit zu tun, dass ich noch so sehr im Alltag, mit allen Problemen und Terminen vor allem in der Arbeit gesteckt bin und mich einfach nicht darauf und auf die Gruppe einlassen konnte. Trotzdem bin ich dankbar für die Erfahrung in der Übung, weil ich hier ein Verhaltensmuster aus anderen Extremsituationen wiederentdeckt habe, an dem ich (wieder) arbeiten möchte es zu ändern (TN_5_Em).

Beobachtungen der Trainer_innen und der Beobachterin bezüglich der Gruppe:

Durch das erste Zusammentreffen von fremden Personen, erscheint die Gruppe insgesamt zu Beginn des Trainings etwas angespannt und nervös, dass sich durch Zurückhaltung in der Gruppe erkennbar macht. Es scheint, als würde es den Teilnehmer_innen schwerfallen, den Alltag hinter sich zu lassen. Nach den durchgeführten bioenergetischen Körperübungen (ca. 3 Stunden nach Start des Trainings) bessert sich die Stimmung erkennbar. Die Übungen bringen die Teilnehmer_innen in Schwung und ein Vertrauen in die Gruppe wird durch ein steigendes Energielevel, Emotionen wie lautes Lachen und erste Körperkontakte in der Gruppe spürbar. Nach der Methode „Raumschiff“ ist das Energielevel der Gruppe am höchsten und es herrscht großer Redebedarf und Interesse in der darauffolgenden Reflexion.

Testzeitpunkt t2 nach zweiter Halbtagssequenz

Tabelle 24: Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t2 (eigene Darstellung)

Ziel: Verstehbarkeit fördern		
Wirkung: Struktur & Ordnung		Nebenwirkung: Chaos, Überforderung & Müdigkeit
S A M S T A G N A C H M I T T A G	TN 1	Dropout während Solo (TN1 verlässt das Seminar)
	TN 2	„Physisches schlechtes Wohlbefinden wegen Unterleibsschmerzen“
	TN 3	„Müde und erschöpft“
	TN 4	
	TN 5	
	TN 6	„Müdigkeit“
	TN 7	
	TN 8	
	TN 9	
	TN 10	
	TN 11	„Müde aber gutes Wohlbefinden, Entspannung nur ohne Gruppe möglich“
	TN 12	
	TN 13	
	TN 14	
A B O B A C H T E R I N	B1(TR)	„Intensiver und fordernder Nachmittag für Gruppe; starke Müdigkeit spürbar.“
	B2(TR)	„„Gruppe wirkt psychisch und physisch müde“
	B3(B)	„Müdigkeit und Widerstand deutlich spürbar → sehr fordernde Nachmittagssequenz“

Abkürzungen: TN=Teilnehmer_innen; B(TR)=beobachtende Trainer_innen; B=Beobachterin; KÜ's=bioenergetische Körperübungen

Kommentarzusammenfassung der Teilnehmer_innen:

Von 14 Personen haben vier Personen zum Testzeitpunkt t2 einen Kommentar nach der zweiten Halbtagssequenz am Samstagnachmittag abgegeben. Alle vier Teilnehmer_innen geben nach t2 an, aufgrund der durchgeführten intensiven Methoden dieser Einheit und persönlichen psychischen wie auch physischen Gründen, müde und erschöpft zu sein. Dieser Nachmittag kann der Kategorie Chaos, Überforderung und Müdigkeit zugeschrieben werden. TN6 äußert Gedanken zum Seminar, insbesondere zur Methode „Blind führen“ in Form einer Email. Zwei Tage nach dem Outdoor-Training beschreibt TN6 folgende Situation:

Ich hatte bevor das Wochenende losgegangen ist mit Ohrenproblemen zu kämpfen, da ich in stressigen Zeiten häufig einen Tinnitus bekomme bzw. Geräusche nicht gut filtern kann und deshalb überfordert bin, wenn ich mit vielen Menschen in einem Raum bin. Vor allem nach den Übungen mit den verbundenen Augen waren die Probleme aber kurzfristig ganz weg und danach um einiges besser. Das feine Hören und die Wahrnehmung der Umgebung und der Gruppe über die Ohren haben mir da sehr geholfen. Ich denke, ich habe dadurch einen Weg gefunden, um mit meinen Ohrenproblemen besser umgehen zu können. Danke dafür und für das tolle Seminar (TN_6_Em).

Vor allem die Methode „Weggehen“ hat laut den Aussagen von zwei Teilnehmer_innen Wirkung gezeigt. Unmittelbar nach dem Training ergänzte TN13 etwas zur ersten und zweiten Halbtagssequenz. „Viele interessante Prozesse wurden gestartet. Jetzt braucht es Zeit um diese setzen zu lassen. Die Übung ‚Raumschiff‘ und ‚Weggehen‘ werden mir noch sehr lange in Erinnerung bleiben“ (TN_13_QS). Die Methode „Weggehen“ wird in einer Email von TN5 ein paar Tage nach der Intervention folgendermaßen beschrieben:

„Eine Erkenntnis, die bei mir ganz stark hängen geblieben ist, waren die Wahrnehmungsunterschiede bei der Methode Weggehen. Wenn wir durch das Leben rennen und an den Dingen vorbeihetzen, dann verpassen wir die schönsten Dinge im Leben – diese Metapher hat sich bei mir ziemlich eingeprägt. Auch wenn es natürlich solche und solche Phasen im Leben gibt, ist mir auf jeden Fall wieder bewusster geworden, dass ich die verlangsamten Phasen wieder bewusster in mein Leben mit einbeziehen und einplanen möchte“ (TN_5_Em).

Beobachtungen der Trainer_innen und der Beobachterin bezüglich der Gruppe:

In Form von Nebenwirkungen zeigt sich dieselbe Situation durch die „Brille“ der beobachtenden Trainer_innen und Beobachterin. Besonders am Abend nach der Übung „Solo“ ist bei den meisten Personen in der Abendeinheit (indoor), psychische wie auch physische Müdigkeit und Erschöpfung deutlich spürbar. Dieser Zustand wird auch durch Widerstand in der Gruppe sichtbar gemacht. Aufgrund von möglichen Überforderungen, ausgelöst durch die Übung „Solo“, bricht TN1 das Seminar während dieser Übung frühzeitig ab und fährt nach Hause (Dropout). In der Absprache mit der Trainerin wird TN1 die Möglichkeit gegeben am nächsten Tag in der Früh wieder zu kommen und erneut ins Training einzusteigen. Dieses Angebot wird jedoch nach längerer Überlegungszeit von einer Nacht am nächsten Morgen per SMS dankend abgelehnt. B1(TR) kommentiert den Samstagnachmittag mit folgenden Worten: „sehr intensiver und fordernder Nachmittag für die gesamte Gruppe. Die Gruppe wirkt dennoch mit einer hohen Teilnahmereitschaft bei den Outdoor-Methoden stark interessiert.“

Die Methode Solo kommt gut an. Nach der Abendeinheit sind physische Grenzen der Gruppe spürbar. Das gemeinsame Lagerfeuer danach lockert die Stimmung“ (B_1_QS).

Testzeitpunkt t3 nach dritter Halbtagssequenz

Tabelle 25: Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t3 (eigene Darstellung)

Ziel: Handhabbarkeit fördern		
	Wirkung: Eigen- & Fremdressourcen nutzen	Nebenwirkung: Widerstand
S O N N T A G	TN 1/ Dropout	
	TN 2	
	TN 3	
	TN 4	
	TN 5	
	TN 6	
	TN 7	
	TN 8	
	TN 9	
	TN 10	
	TN 11	„Stress bei Übung Laufscreien & Theorievortrag + zu introvertiert für Übungen an diesem Vormittag“
	TN 12	
	TN 13	
	TN 14	
V O R M I T T A G	B1(TR) „Nach der Theorieeinheit wirkt Gruppe aufgeklärter. KÜ's sehr wirksam. Roter Faden nun verständlicher.“	
	B2(TR) „Gruppe gut am Thema dran, wirkt motiviert, gute Reflexionsrunden“	
	B3(B) „Gruppe stellt während Theorieeinheit viele Fragen) Energie während KÜ's hoch. Während Reflexion TN präsent. TN erkennen roten Faden→Sonntag Vormittagssequenz= Kernstück des Seminares“	„Stress, Druck, Konkurrenz und Leistungsorientierung bei Übung Laufscreien“

Abkürzungen: TN=Teilnehmer_innen; B(TR)=beobachtende Trainer_innen; B=Beobachterin; KÜ's=bioenergetische Körperübungen

Kommentarzusammenfassung der Teilnehmer_innen:

Nur eine von 13 Studierenden der Versuchsgruppe hat den QS Fragebogen, durch eine Anmerkung nach der dritten Halbtagssequenz (t3) am Sonntagvormittag, ergänzt. TN11 empfand Stress bei der Methode „Laufschreien“ und bei der visuellen Darstellung einer „Lebenslinie“ als Teil des Theorievortrags. „Körperliches Vertrauen geht locker. Die Übung Laufschreien jedoch (Übungen generell) wenig für introvertierte Menschen gemacht. Wenig Druck von Trainern bei Gruppenbildung, daher bleibt man gern in der Komfortzone und sagt nichts im Plenum. Zum Theorievortrag: Lebenslinie hat mich voll gestresst, vor allem wenn man noch nie darüber nachgedacht hat“ (TN_11_QS).

Beobachtungen der Trainer_innen und der Beobachterin bezüglich der Gruppe:

Während der Theorieeinheit am Sonntagmorgen wirkt die Gruppe interessiert und stellt viele Fragen. Stress, Druck, Konkurrenz und ein allgemeines Leistungsdenken kommt vor allem in Form von Widerstand bei vereinzelt Personen innerhalb der Gruppe bei der Methode „Laufschreien“ zum Vorschein. Die bioenergetischen Körperübungen und die darauffolgende Reflexion, erweisen sich als essentiell. 1) Da die theoretischen Ansätze der Handhabbarkeit in Form ressourcenorientierter Körperübungen (wie z.B. das „Pendel“) durch den handlungsorientierten Ansatz der IOA® für die Gruppe direkt spürbar wird. 2) Da sich daraus ein roter Faden des Trainingskonzeptes durchzieht und zum ersten Mal sichtbar machen lässt. Die Gruppe wirkt motiviert und ist aktiv am Thema dran. Zusammenfassend stellt diese Halbtagssequenz, für die Trainer_innen und für die Beobachterin, das Kernstück des Trainings dar.

Testzeitpunkt t4 nach vierter Halbtagssequenz

Tabelle 26: Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t4 (eigene Darstellung)

Ziel: Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit fördern		
	Wirkung: Motivation & Freude bei Herausforderungen	Nebenwirkung: Verpflichtung und Last bei Herausforderungen
S O N N T A G N A C H M I T T A G	TN1/ Dropout	
	TN 2	
	TN 3	
	TN 4	
	TN 5	
	TN 6	
	TN 7	„Psychische Anstrengung wirkt physisch“
	TN 8 „Reden war angenehm“	
	TN 9	
	TN 10	
	TN 11	„Zu stressiger Trainingszeitplan“
	TN 12	
	TN 13	
	TN 14	
	B1(TR) „Freude und Leichtigkeit in der Gruppe spürbar durch entspannte Übungen. Vertrauensaufbau → Gruppen SOC“	
	B2(TR) „Guter Abschluss möglich“	
	B3(B) „Motivation & Gelassenheit in der Gruppe“	

Abkürzungen: TN=Teilnehmer_innen; B(TR)=beobachtende Trainer_innen; B=Beobachterin; KÜ's=bioenergetische Körperübungen

Kommentarzusammenfassung der Teilnehmer_innen:

Von 13 Teilnehmer_innen haben sich drei Personen zu der vierten und letzten Halbtagssequenz des Trainings (t4) geäußert. Zwei Personen wirken nach Abschluss dieser Trainingssequenz überlastet, was sich durch die Aussagen auf der rechten Seite der Tabelle 26 feststellen lässt. „Die psychische Anstrengung wirkt sich sehr stark körperlich aus“ (TN_7_QS). TN8 empfand die letzte Übung der Triadenbildung als Teil der Abschlussreflexion (Übung: Spaziergang im Wald mit gegenseitigem Austausch zum Seminar) als angenehm. Das ReflACTIONbook zeigt seine Wirkung ein paar Tage nach der Intervention. Dieses Buch ist zu Trainingsbeginn von den Trainer_innen ausgeteilt worden, mit der Empfehlung laufende Gedanken zur Selbstreflexion darin festzuhalten.

TN5 schreibt in einer Email:

„Ich hoffe sehr, dass ich es im nächsten Monat, der bei mir extrem arbeitsintensiv werden wird, zumindest schaffe, mir ein paar Minuten pro Tag Zeit zu nehmen, in denen ich das ReflACTIONbook zur Hand nehme. Das Seminar wird mit Sicherheit noch nachwirken und es wird noch einiges geben, was ich in das Buch schreiben möchte“ (TN_5_Em).

Beobachtungen der Trainer_innen und der Beobachterin bezüglich der Gruppe:

Am Sonntagnachmittag beschreiben die Beobachter_innen, möglicherweise aufgrund von entspannten Übungen und einem zweitägigen aufgebauten Vertrauensaufbau innerhalb der Gruppe, eine Situation von Freude, Motivation und Gelassenheit. „Zum ersten Mal in den zwei Tagen scheint die Sonne. Möglicherweise hat das auch einen Einfluss auf die positive Stimmung innerhalb der Gruppe“ (B_1_QS). Es könnte auch von einem „Gruppen-SOC“ die Rede sein. Ein guter Abschluss wird dadurch möglich. Auf den Gruppen-SOC wird in der Diskussion in der vorliegenden Arbeit näher eingegangen.

b) Quantitative Ergebnisse zum Wohlbefinden

In diesem Abschnitt wird dem zweiten Teil (b) der spezifizierten Forschungsfrage SF3: „Wie zeigt sich das psychische und physische Wohlbefinden der Studierenden (VG), welche an einem zweitägigen handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) nach jeder einzelnen von insgesamt vier Halbtagssequenzen und (b) über einen Zeitverlauf von Testzeitpunkt 1 (t1) bis Testzeitpunkt 4 (t4)?“ nachgegangen.

Die subjektive Einschätzung des psychischen und physischen Wohlbefindens der Versuchsgruppe wurde nach jeder Halbtagssequenz (zu den Testzeitpunkten t1, t2, t3, t4) quantitativ erhoben. Diesmal wurden nur die Antworten der Teilnehmer_innen der Versuchsgruppe ausgewertet, jedoch nicht die der Trainer_innen und der Beobachterin. Der qualitative Sequenzfragebogen (QS) besteht aus 8 Items, dabei beziehen sich 4 Items auf das psychische Wohlbefinden und 4 Items auf das physische Wohlbefinden. Diesen 8 Items wurde jeweils eine 1-6 skalierte Antwort (☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺) zugewiesen.

In Bezug auf (b) wird dafür im folgenden Diagramm über einen Zeitverlauf von t1 bis t4 zuerst die subjektive Einschätzung zum psychischen und danach die zum physischen Wohlbefinden der Teilnehmer_innen dargestellt:

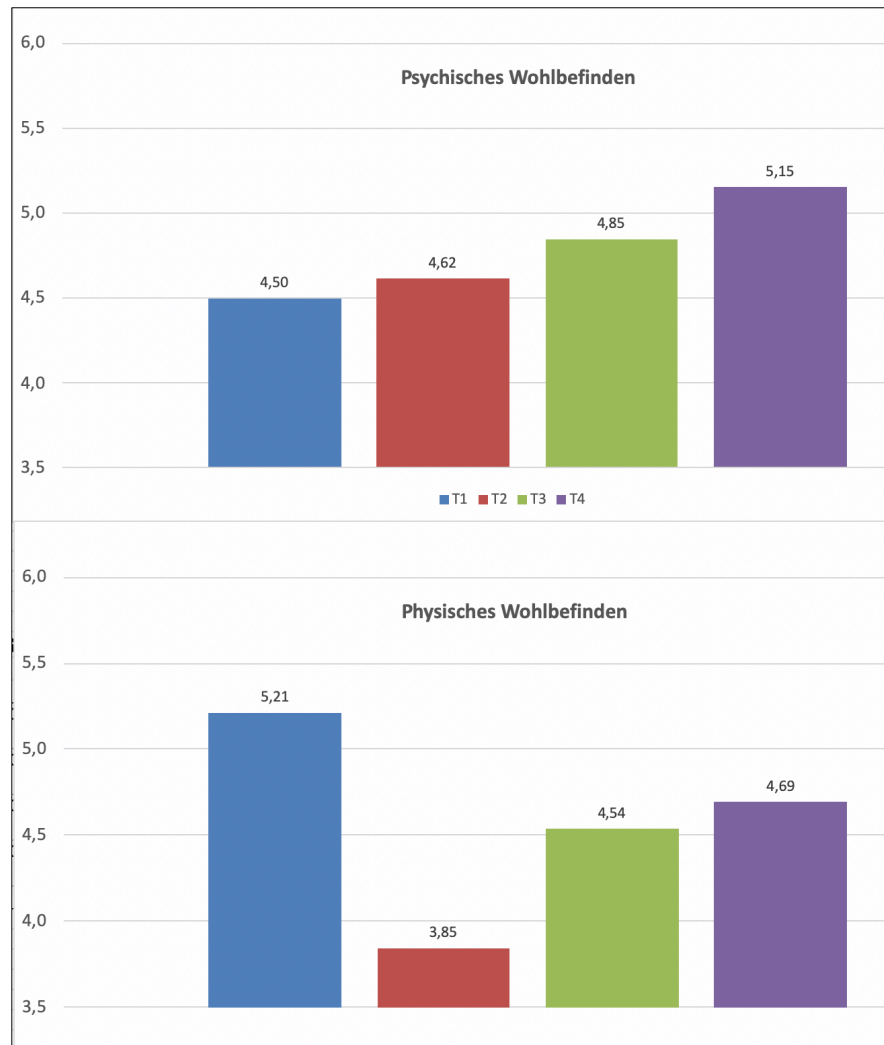


Abbildung 13: Psychisches und Physisches Wohlbefinden der Versuchsgruppe t1 bis t4, n=14, (ab t2 n=13)

Die Ergebnisse zur subjektiven Einschätzung des psychischen Wohlbefindens zeigen bei der Versuchsgruppe nach der ersten Halbtagssequenz zum Testzeitpunkt t1 einen Mittelwert von 4,50. Dieser Wert steigt von t1 bis t4 stetig an. Am Samstagnachmittag zu t2 beträgt der Wert 4,62. Am nächsten Tag des Outdoor-Trainings zum Testzeitpunkt t3 zeigt das psychische Wohlbefinden der Teilnehmer_innen einen Mittelwert von 4,85 und erreicht am Sonntagnachmittag zu t4 einen Höchstwert von 5,15.

Die Ergebnisse zum physischen Wohlbefinden hingegen zeigen in einem Zeitverlauf von t1 bis t4 differenzierte Tendenzen auf. Nach der ersten Halbtagssequenz zu t1 sind die Teilnehmer_innen körperlich in ihrem besten Zustand mit einem Höchstwert von 5,21.

Dieser Wert sinkt jedoch erheblich, nach der zweiten Halbtagssequenz am Samstagnachmittag. Zu t2 beträgt das physische Wohlbefinden der Versuchsgruppe nur mehr 3,85. Am Sonntagvormittag zu t3 erholen sich die Teilnehmer_innen wieder und das körperliche Wohlbefinden steigt auf einen Mittelwert von 4,54. Zum Testzeitpunkt t4 hat das physische Wohlbefinden der Versuchsgruppe einen Wert von 4,69.

4.8.2 Zusammenfassende Antwort zu SF3

Das qualitative und quantitative Auswertungsverfahren bringt in Verbindung zu SF3 spannende Ergebnisse, die nun im Zusammenhang zueinander in einem Gesamtfazit betrachtet werden.

Die Ergebnisse zur subjektiven Einschätzung des psychischen und physischen Wohlbefindens stimmen zum Großteil mit den Ergebnissen der sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen der Teilnehmer_innen wie auch der Trainer_innen und der Beobachterin nach den vier Halbtagssequenzen zu t1, t2, t3, t4 überein. Der erste Tag des Outdoor-Trainings, insbesondere Samstagnachmittag zu t2, war wahrscheinlich aufgrund intensiver handlungsorientierter Methoden für die Mehrheit der Studierenden auf einer körperlichen Ebene fordernd und ermüdend (geringstes physisches Wohlbefinden 3,85). Das stimmt mit den Kommentarzusammenfassungen der Teilnehmer_innen und den Beobachtungen der Trainer_innen und Beobachterin direkt überein. Der größte Zusammenhang kann somit zum Testzeitpunkt t2 festgestellt werden.

Zusammenfassend kann aufgrund der Ergebnisse und Beobachtungen gesagt werden: Das handlungsorientierte Outdoor-Training nach IOA® mit dem Titel „ICH - mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“ hat zu einer Steigerung des psychischen Wohlbefindens der Teilnehmer_innen über einen Zeitverlauf von t1 bis t4 beigetragen. Das physische Wohlbefinden der Teilnehmer_innen erreichte denselben Effekt, jedoch erst am zweiten Tag des Outdoor-Trainings. Einige Methoden haben laut den Aussagen der Teilnehmer_innen auf den verschiedensten Ebenen Wirkung gezeigt.

4.9 Ergebnisse Evaluation

4.9.1 Spezifizierte Forschungsfrage SF4 – Evaluation des Trainings

Im folgenden Kapitel bieten die Antworten zu den offen gestellten Fragen der zwei Evaluationsbögen Ergebnisse zur spezifischen Forschungsfrage SF4: Wie wird ein Outdoor-Training nach IOA® von den Studierenden (VG) unmittelbar nach der Durchführung gesehen? Als Auswertungsmethode wird beim ersten Evaluationsbogen zum Training (Gesundheit) das Codier-Verfahren erneut entwickelt und verwendet. Beim zweiten Evaluationsbogen zum Training (Gesamtrahmen) werden die Daten der Versuchsgruppe zum Testzeitpunkt T2 in Form von deskriptiver Statistik quantitativ erfasst, dargestellt und interpretiert.

Evaluationsbogen zum Training – Gesundheit

Der Evaluationsbogen zum Thema Gesundheit wurde unmittelbar nach dem absolvierten IOA®-Training am Sonntagnachmittag ausgeteilt. Dieser Evaluationsbogen unter dem Titel „Mein Trainingserfolg und mein Gesundheitsmotto“ nach dem HEDE-Training® (Franke & Witte, 2009) dient einer Trainingsevaluation und soll den Transfer in Bezug auf das Thema Gesundheit sichern. Die Teilnehmer_innen formulierten ihre Antworten zu den drei Fragen in Form von Sätzen und Stichwörtern, die nun qualitativ mittels eines Codier-Verfahrens analysiert werden.

Diese drei Fragen lauten folgendermaßen:

- 1) Was habe ich in diesem Training gelernt?
- 2) Was will ich besonders berücksichtigen, um mich auf den Gesundheitspol hin zu bewegen? Nennen Sie die drei wichtigsten Dinge!
- 3) Was ist mein persönliches Gesundheitsmotto?

Die genannten Trainingslernerfolge beziehen sich auf die Teilnehmer_innen und wurden daher aus ihrer Sicht (Teilnehmer_innen-Ich-Perspektive) in einem Seitendokument notiert und von der Autorin jeweils den vier spezifizierten Zielen (Codier-Kategorien) der Halbtagssequenzen des Trainings zugeteilt. In einem zweiten Schritt wurden diese Aussagen in Form von Zusammenfassungen näher erläutert. Die Teilnehmer_innen gaben manchmal auch mehr als eine Antwort auf die Frage des Trainingslernerfolges. Die dritte Frage „Was ist mein persönliches Gesundheitsmotto?“ wurde in der vorliegenden Studie nicht erhoben.

Die Codier-Kategorien zur Beantwortung von Frage 1) „Was habe ich in diesem Training gelernt?“ lassen sich wie folgt beschreiben:

Teilziel 1 (erste Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Kennenlernen in der Gruppe, Vertrauen fördern

Teilziel 2 (zweite Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Verstehbarkeit fördern

Teilziel 3 (dritte Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Handhabbarkeit fördern

Teilziel 4 (vierte Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Bedeutsamkeit fördern

Zu 1) Eine quantitative Darstellung der verschriftlichten Aussagen der Teilnehmer_innen im Evaluationsbogen zur ersten Frage „Was habe ich in diesem Training gelernt?“ ist in Tabelle 27 ersichtlich:

Tabelle 27: Darstellung der TN Aussagen (VG) im Evaluationsbogen zum Training – Gesundheit, zu den vier Codier-Kategorien/Teilzielen des Trainings (eigene Darstellung)

Frage 1: Was habe ich in diesem Training gelernt?					
Ziele des Trainings: „ICH-mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“					
Teilnehmer_innen (VG)	Kennenlernen in der Gruppe (Vertrauen fördern)	Verstehbarkeit fördern	Handhabbarkeit fördern	Bedeutsamkeit fördern	Den Codier Kategorien zugeordnete Antworten von TN 1-14
TN 1	Dropout				0
TN 2		√	√	√	3
TN 3	√	√	√		3
TN 4		√			1
TN 5	√	√	√	√	4
TN 6	√	√			2
TN 7		√	√		3
TN 8	√				1
TN 9		√			1
TN 10	√		√		2
TN 11		√			1
TN 12	√				1
TN 13		√	√		2
TN 14	√	√		√	2
Summe	7	10	6	3	26

Teilziel 1 (erste Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Kennenlernen in der Gruppe, Vertrauen fördern

Für 7 von 13 Personen spielt Vertrauen in der Gruppe eine zentrale Rolle. Zusammenfassend beschreiben diese Personen, dass sie durch die Gruppenerfahrung innerhalb

des zweitägigen Outdoor-Trainings gelernt haben, sich auf fremde Personen einzulassen und Gefühle offen anzusprechen. Zusätzlich wurde öfters erwähnt, dass die intensive Zeit in der Gruppe zu mehr Vertrauen, Gelassenheit und Offenheit geführt hat. Nervosität und Angst bezüglich eines öffentlichen Auftretens innerhalb einer zum Teil fremden Gruppe, konnten gemindert werden. TN5 beschreibt ihre Erkenntnisse mit folgenden Worten: „Mein Trainingslernerfolg ist, dass ich keine Angst haben muss, mich in der Gruppe zu öffnen“ (TN_5_EG). TN2 beschreibt es mit diesen Worten: „(...) mein Trainingslernerfolg ist, mich auf Nähe zu unbekannten Personen einzulassen“ (TN_2_EG).

Teilziel 2 (zweite Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Verstehbarkeit fördern

Von 13 Teilnehmer_innen finden sich die meisten Antworten (10) in der Kategorie „Verstehbarkeit fördern“. Bei zehn Personen können die Kommentare zum Trainingslernerfolg als geordnet, strukturiert und verstehbar angesehen werden. Die meisten Aussagen in dieser Kategorie beziehen sich auf das Training selbst. Aus einer Metaebene beschreiben die Teilnehmer_innen, dass sie durch das Seminar gelernt haben was Persönlichkeitsentwicklung bzw. Selbsterfahrung bedeutet. Sie verstehen, wie schwer es sein muss, sich für so unterschiedliche, vielfältige Persönlichkeiten Übungen zu überlegen und durchzuführen. Das Kohärenzgefühl wurde verstanden, „(...) ich habe gelernt, was das theoretische Konstrukt des Kohärenzgefühls bedeutet“ (TN_3_EG) und zusätzlich beobachtet, wie sehr man von kleinen Handlungen in der Gruppe auf generelle Handlungsmuster schließen kann. Ein weiterer Kommentar von TN7 beschreibt folgendes:

„Ich habe gelernt wie sehr man von kleinen Handlungen in der Gruppe auf generelle Handlungsmuster schließen kann. Außerdem mich zu bemühen, aus mir raus zu gehen und mich zu überwinden. Wie z.B. bei der Methode Laufscreien. Dabei habe ich eine starke Verbindung zu mir selbst gespürt“ (TN_7_EG).

Auf Grund dessen kann die Kategorie der Verstehbarkeit laut diesen vereinzelt Antworten der Versuchsgruppe dem Konzept der Salutogenese und der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® zugeschrieben werden. Die Erkenntnis, dass Unsicherheiten oft von anderen geteilt werden, führte zu einem weiteren Lernerfolg in dieser Codier-Kategorie. Abschließend konnten Teilnehmer_innen einen Bezug zu gegenwärtigen offenen Stressoren und Herausforderungen herstellen. TN9 hat durch das Training gelernt „(...) verborgene Sorgen ans Licht zu bringen“ (TN_9_EG).

Teilziel 3 (dritte Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Handhabbarkeit fördern

Die Komponente Handhabbarkeit beschreibt das Gefühl der Wahrnehmung, Eigen- und Fremdressourcen für sich zu nutzen, um Herausforderungen erfolgreich zu begegnen. In dieser Kategorie befinden sich 6 von 13 Antworten der Teilnehmer_innen. Die Antworten bezüglich dieser Codier-Kategorie können zusammenfassend als die optimale Nutzung von Eigen- und Fremdressourcen beschrieben werden. Hinsichtlich der Eigenressourcen haben die Studierenden durch den Einsatz handlungsorientierter Methoden gelernt, ihre Komfortzone zu verlassen, sich weniger mit anderen Personen zu vergleichen und die Wahrnehmung bezüglich eigener Grenzen zu schärfen. Durch die Gruppenerfahrung wurden zusätzlich soziale Ressourcen als Bewältigungsstrategie genannt. „Mit einer Gruppe kann man für alles eine Lösung finden“ (TN_10_EG). TN8 antwortet spontan mit dieser Aussage „ich habe gelernt, mit Fremden offen über Gefühle zu reden“ (TN_8_EG). Als letzter Punkt der Kategorie „Handhabbarkeit fördern“ sei der Naturaspekt genannt. Vereinzelt haben Teilnehmer_innen durch das Training gelernt, dass Natur einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden hat und Natur in Form von Selbsterfahrung gut einsetzbar ist.

Teilziel 4 (vierte Halbtagssequenz) und Codier-Kategorie:

- Bedeutsamkeit fördern

Nur drei Personen konnten zu der Kategorie „Bedeutsamkeit fördern“ mit ihren Kommentaren auf dem Evaluationsbogen zur Frage „Was habe ich in diesem Training gelernt?“ zugeordnet werden. Laut den vereinzelt Antworten wollen die Teilnehmer_innen zukünftig probieren das Konzept der Salutogenese in ihren Alltag einzubauen. „Mehr Zeit in der Natur tut mir gut. Salutogenese habe ich vom Prinzip her verstanden, ebenso was SOC zu bedeuten hat und ich versuche es in meinem Alltag einzubauen“ (TN_2_EG). Im Zusammenhang damit, schreibt TN14, „(...) dass Gesundheit in der eigenen Verantwortung liegt“ (TN_14_EG). Zusätzlich wird der Fokus auf zukünftige Vorhaben gelegt: „ich habe gelernt, dass genau solche Entscheidungen, wie dieses Seminar zu machen, wichtig sind und ich Zeit in der Natur und vor allem Zeit für mich und meine Gefühle nicht immer hintenanstellen darf“ (TN_5_EG).

Da Bedeutsamkeit im Konstrukt des Kohärenzgefühls eine motivationale Komponente darstellt, die sich laut theoretischen Annahmen (Antonovsky, 1997) nur schwer bzw. unter besonderen Ereignissen verändern lässt, deutet dieses Ergebnis auf eine Übereinstimmung hin, da das Training nur zwei Tage gedauert hat und somit mehr Antworten in diesem Bereich nicht zu erwarten waren. Ergänzend soll festgehalten werden, dass die Antworten der Teilnehmer_innen innerhalb der Codier-Verfahren zu den Teilzielen des Seminars (Vertrauen, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit fördern) übergreifend und vernetzt sind. Aus diesem Grund ist es schwer mittels dieser Auswertungsmethode, klare Grenzen bezüglich der Kategorien zu ziehen. Dies steht jedoch nicht im Widerspruch zu Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls (1997), da für ihn die drei Dimensionen in einem vernetzten Zusammenhang stehen.

Zu 2) Frage 2 lautete: „Was will ich besonders berücksichtigen, um mich auf den Gesundheitspol hin zu bewegen? Nennen Sie die drei wichtigsten Dinge!“

Bezüglich Frage 2 handelt es sich bei den genannten Aussagen der Teilnehmer_innen um verschiedene Bewältigungsstrategien, mit dem Ziel sich auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum Richtung Gesundheit zu bewegen. Aus diesem Grund dient diese Frage einer Transfersicherung. Das Kohärenzgefühl wird mit seinen drei Dimensionen namens Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit drei Codier-Kategorien zugeteilt. Diese Codier-Kategorien entsprechen Bewältigungsstrategien auf drei Ebenen (Kognitives-, Kognitiv-emotionales- und Motivationales Verarbeitungsmuster). Die Aussagen von den Studierenden, die am ehesten den Bewältigungsstrategien der Dimension der Verstehbarkeit entsprechen, werden der Codier-Kategorie „*Kognitives Verarbeitungsmuster*“ zugeteilt. Aussagen, die am ehesten den Bewältigungsstrategien der Dimension der Handhabbarkeit entsprechen, werden der Codier-Kategorie „*Kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster*“ zugeteilt. Aussagen, die am ehesten den Bewältigungsstrategien der Dimension der Bedeutsamkeit entsprechen, werden der Codier-Kategorie „*Motivationales Verarbeitungsmuster*“ zugeteilt.

Alle genannten Aussagen (in Darstellung zusammengefasster Themenbereiche) der Teilnehmer_innen der Versuchsgruppe, unmittelbar nach dem Outdoor-Training zum Testzeitpunkt T2, lassen sich folgenden Codier-Kategorien zuordnen.

Erste Codier-Kategorie bezüglich einer Transfersicherung:

- Bewältigungsstrategien bezüglich Verstehbarkeit (Kognitives Verarbeitungsmuster)

In der Kategorie der Verstehbarkeitskomponente finden sich kognitiv-formulierte Ansätze der Teilnehmenden mit Aussagen zu klaren zukünftigen Zielformulierungen „Druck rausnehmen und klare Ziele definieren“ (TN_2_EG) und Bewusstseinsschaffung bezüglich vergangener Bewältigungen und eigener Ressourcen. „Mir meiner Ressourcen öfter bewusst sein“ (TN_3_EG). Besonders gute Ernährung, mehr Körpergefühl und Sport werden im Kontext kognitiver Zielinhalte öfters genannt. Zusätzliche zukünftige Vorhaben zum Thema Gesundheit sind laut der Studierenden mehr Ruhe, Gelassenheit und Verlangsamung.

Zweite Codier-Kategorie bezüglich einer Transfersicherung:

- Bewältigungsstrategie bezüglich Handhabbarkeit (Kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster)

Zu dieser Kategorie lassen sich die meisten Aussagen der Teilnehmer_innen zuordnen. Als Bewältigungsstrategien wollen die Studierenden in Zukunft ihre Freundschaften pflegen und ausbauen, um Energie aus diesen sozialen Kontakten schöpfen zu können. Hier ist der Kontakt zu inspirierenden Personen von besonderem Interesse. „(...) Freundeskreis ausweiten und pflegen. Mit inspirierenden Menschen“ (TN_13_EG). In Bezug auf die Eigenressourcen, wird das Öfteren der Begriff des „Überwindens“ genannt. „Schweinehund besiegen“ (TN_9_EG) nennt es TN9, mit dem Ziel sich zu entwickeln. Zusätzlich wollen die Studierenden zukünftig mehr auf ihre eigenen Grenzen achten und ihren Gefühlen mehr Raum geben. „(...) zu respektieren, wenn ich nicht mehr kann“ (TN_7_EG). Mehr Selbstbewusstsein und die Stärkung der Ich-Identität durch Akzeptanz allgemeiner Unsicherheiten, Offenheit und das öffentliche Ansprechen eigener Bedürfnisse sind weitere Ziele um sich Richtung Gesundheitspol zu bewegen. Es soll mehr gehandelt als gedacht werden. Auch der Naturaspekt kann in diesem Fall als Bewältigungsstrategie angesehen werden. Die Teilnehmer_innen geben an, zukünftig mehr Zeit in der Natur verbringen zu wollen.

Dritte Codier-Kategorie bezüglich einer Transfersicherung:

- Bewältigungsstrategie bezüglich Bedeutsamkeit (Motivationales Verarbeitungsmuster)

Für Antonovsky (1997) ist die bedeutendste Dimension die Bedeutsamkeit. Ein hohes Maß an Bedeutsamkeit, bewirkt, dass Personen Aufgaben und Anforderungen mehr als Herausforderungen sehen und erleben, statt diese als eine Last zu empfinden. In dieser Kategorie finden sich die wenigsten Aussagen der Teilnehmer_innen. Laut den Aussagen schauen die zukünftigen Bewältigungsstrategien bezüglich der motivationalen Dimension sehr unterschiedlich aus. Zusammenfassend wollen die Teilnehmer_innen in Zukunft mehr Mut und Vertrauen haben ihre Träume zu leben und mit einer innerlichen Freude dem Leben begegnen. Zusätzlich schreibt TN13, als eines der Vorhaben Richtung Gesundheitspol, „in meiner Psychotherapie aber auch in Beziehungen zu wichtigen Personen, tiefer liegende Themen aufzudecken, anzusprechen und zu klären“ (TN_13_EG). Als letzter wichtiger Schritt Richtung Gesundheit wird die Motivation genannt, stabile Lebensverhältnisse zu schaffen. Das kann in Form von „raus zoomen“ (TN_2_EG) erfolgen, indem man die Lebenssituation ab und zu aus der Vogelperspektive betrachtet. Abschließend sollen noch ein paar Sätze von TN5 genannt werden. Diese waren in Form einer Email ein paar Tage nach dem Seminar an die Autorin gerichtet:

Mir ist durch das Seminar einiges bewusstgeworden, dass ich ganz offensichtlich ziemlich erschöpft war/bin, mir selbst in letzter Zeit zu viele Regeln und Vorschriften gesetzt habe und einfach allgemein auch zu streng mit mir selbst war. Gefühle habe ich mit dem Abtauchen in andere Welten in Filme oder Bücher unterdrückt, anstatt sie ablaufen zu lassen und ihnen Raum zu geben. Mein Seminarziel war es, wieder mehr in Einklang mit mir selbst zu kommen und mehr innere Ruhe zu finden. Das ist mir, zumindest ansatzweise, wieder geglückt und darüber bin ich sehr dankbar. Es war für mich schon ein wichtiger Schritt, mich zu dem Seminar zu entschließen. Ich hatte schon gespürt, dass es einfach zu viel war in letzter Zeit und ich daran etwas ändern muss und möchte. Da kam dein Seminar wirklich zum richtigen Zeitpunkt (TN_5_Em).

Auswertung des Evaluationsbogens zum Training – Gesamtrahmen

Bezüglich der Beantwortung von SF4 „Wie wird ein Outdoor-Training nach IOA® von den Studierenden (VG) unmittelbar nach der Durchführung gesehen?“ bekamen am Ende des Outdoor-Seminars die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Versuchsgruppe einen zweiten Evaluationsbogen zum Gesamtrahmen. Dieser Evaluationsbogen ist an das Evaluationsmodell von Kirkpatrick (2006, S.27) „Level 1 – Evaluating Reaction“ angelehnt.

Skala: 5 = trifft voll und ganz zu (bzw. ‚sehr gut‘ für die letzten fünf Items), 1 = trifft überhaupt nicht zu (bzw. ‚gar nicht gut‘ für die letzten fünf Items). Die Ergebnisse werden in Tabelle 28 dargestellt:

Tabelle 28: Deskriptive Statistik zum Training/Gesamtrahmen (auf Basis des Evaluationsbogens)

	Mittelwert	Median	N	Std.- Abweichung	Standard- fehler des Mittelwerts
Mir war klar, was die Ziele des Outdoor-Seminars waren	3,38	3,00	13	,870	,241
Ich hatte die Möglichkeit, mich bei den Übungen meinen Bedürfnissen entsprechend einzubringen	4,31	4,00	13	,751	,208
Die TrainerInnen wirkten auf mich sympathisch	4,77	5,00	13	,599	,166
Ich habe die TrainerInnen gut verstanden (Sprache)	4,46	5,00	13	,776	,215
Aufgrund von äußeren Umständen war ich die meiste Zeit während des Trainings abgelenkt – mit meinen Gedanken anderswo	1,77	2,00	13	,599	,166
Aufgrund von Gruppendynamik war ich abgelenkt und somit mit meinen Gedanken nicht ganz bei mir selbst	2,31	2,00	13	,947	,263
Essen	4,92	5,00	13	,277	,077
Unterkunft	4,77	5,00	13	,599	,166
Zeiteinteilung	4,31	4,00	13	,630	,175
Organisation	4,85	5,00	13	,376	,104
Allgemeine Stimmung in der Gruppe	4,54	5,00	13	,660	,183

Die obere Teiltabelle zeigt Beurteilungen zu Inhalten des Trainings. Aufgrund der Mittelwerte kann gesagt werden: Die Ziele des Seminars waren nicht zur Gänze klar (Mittelwert von 3,4). Hierzu ist zu bemerken, dass Teilnehmer_innen häufig unmittelbar nach den Methoden nach den Zielen fragten. Da ein Gesamtziel die Selbsterfahrung war, wurde nicht bei jeder Methode das Ziel genannt.

Die Teilnehmer_innen hatten die Möglichkeit, sich ihren Bedürfnissen gemäß einzubringen (Mittelwert von 4,3). Die Trainer_innen waren verständlich (4,6) und wirkten mit einem Wert von 4,8 sympathisch. Sowohl die äußeren Umstände als auch die Wirkung der Gruppendynamik verweisen mit 1,8 und 2,3 darauf, dass die Teilnehmer_innen intensiv bei der Sache waren. Das widerspricht den Vermutungen der Autorin, dass Gruppendynamik eine bedeutende Störvariable während des Persönlichkeitsentwicklungstrainings darstellen könnte.

Der untere Teil von Tabelle 28 zeigt die Organisation des Trainings und die Stimmung in der Gruppe. Die Organisation wurde überwiegend nahe dem Höchstwert von ‚sehr gut‘ beurteilt. Nur die Zeiteinteilung wurde tiefer bewertet, da das prozessorientierte Trainingsprogramm dicht war und der Zeitrahmen daher relativ strikt eingehalten wurde. Die Teilnehmer_innen kannten einander am Beginn des Outdoor-Trainings nur zu einem geringen Teil. Durch die intensiven Erfahrungen, die sie als Gruppe in der Natur zusammen machten, wurde eine gute bis sehr gute Gruppenstimmung aufgebaut.

4.9.2 Zusammenfassende Antwort zu SF4

Das qualitative und quantitative Auswertungsverfahren von zwei Evaluationsbögen, welche unmittelbar nach der Intervention (T2) an die Versuchsgruppe ausgeteilt wurden, bringt in Verbindung zu SF4 Ergebnisse, die nun im Zusammenhang zueinander in einem Gesamtfazit betrachtet werden.

Bezüglich des ersten „Evaluationsbogens zum Training -Gesundheit“ sind im ersten Schritt die Trainingslernerfolge und im zweiten Schritt zukünftige gesundheitsfördernde (salutogene) Bewältigungsstrategien mit dem Ziel der Transfersicherung evaluiert worden. Die Lernerfolge der Teilnehmer_innen unmittelbar nach dem Outdoor-Training stehen dabei in einem engen Zusammenhang mit den Trainingsteilzielen (Vertrauen, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit fördern) zu den einzelnen Halbtagssequenzen. Bezüglich der zukünftigen gesundheitsfördernden Ziele werden in einigen Aussagen der Teilnehmer_innen unterschiedliche Bewältigungsstrategien im Zusammenhang mit den drei Kategorien des Kohärenzgefühls (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) in Verbindung gebracht.

Die Ergebnisse des zweiten „Evaluationsbogens zum Training -Gesamtrahmen“ sind im Allgemeinen als positiv anzusehen. Die vermutete Störvariable der Gruppendynamik konnte nicht bestätigt werden. Ergebnisse hinsichtlich der Zeiteinteilung und der Klarheit der Teilziele haben die schlechtesten Werte. In Bezug auf die Klarheit der Ziele des Trainings kommt es aufgrund der oben genannten Ergebnisse (Trainingslernerfolg und Bewältigungsstrategien) zu einem Widerspruch. Die Sympathie der Trainer_innen, die Organisation des Trainings und die Verpflegung erreichen bei dieser Evaluation die Höchstwerte.

5 Diskussion

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit den vorliegenden Ergebnissen der empirischen Untersuchung und damit, welchen Beitrag sie zur Beantwortung der hauptleitenden Forschungsfrage leisten können. Diese Ergebnisse werden, nach einer kurzen Zusammenfassung, inhaltlich interpretiert und in Form einer kritischen Reflexion diskutiert. Abschließend dienen Schlussfolgerung und Ausblick als Abrundung der vorliegenden Arbeit.

5.1 Zusammenfassung

Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit war es, aufgrund von zunehmenden Belastungen bei Studierenden in ihrem Alltag, die Wirkungen des salutogen konzipierten, handlungsorientierten Outdoor-Trainings nach IOA® auf das Kohärenzgefühl von österreichischen Studierenden zu evaluieren. Das Kohärenzgefühl (engl. sense of coherence, SOC) stellt eine dispositionale Orientierung zu Welt dar und findet im gesundheitsfördernden Salutogenese-Modell von Antonosky (1997) seinen Ursprung. Priorität hat dabei die Stärkung des Kohärenzgefühls und damit der Fähigkeit, Ressourcen gesundheitsfördernd einzusetzen und auch schwierige Zeiten ohne ernsthafte psychische oder physische Beeinträchtigungen zu überstehen. Das Untersuchungsdesign der Evaluierung besteht aus qualitativen und quantitativen Forschungsansätzen. Im Zuge einer Wirkungsanalyse wird in der vorliegenden Thesis zu dieser Thematik eine Versuchs- und Kontrollgruppe eingesetzt.

Die Ergebnisse zeigen, dass das handlungsorientierte Outdoor-Training nach IOA® im Bereich der Selbsterfahrung zum Testzeitpunkt T2 (unmittelbar nach der Intervention) und T3 (ein Monat nach der Intervention) zu keiner Verbesserung bzw. Stärkung des Kohärenzgefühls bei der Versuchsgruppe beitragen kann. Jedoch kann die Interaktionshypothese „Es gibt eine Wechselwirkung Gruppe * Zeit hinsichtlich des Kohärenzgefühls (SOC-13)“ mit einer mittleren bis großen Effektstärke als signifikant bestätigt werden. Ebenso wird die Hypothese „Die Gruppen (VG und KG) unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung des Kohärenzgefühls (SOC-13)“ als bestätigte Hypothese mit einer großen Effektstärke weiter aufrechterhalten. Die Zeithypothese „Es gibt eine Veränderung über die Zeit (T1-T3) bezüglich des Kohärenzgefühls (SOC-13)“ wird verworfen.

Weitere Ergebnisse zeigen durch den Einfluss des zweitägigen Outdoor-Trainings über einen Zeitverlauf von t1- t4, eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens der Versuchsgruppe. Das bedeutet, dass das Outdoor-Training das Kohärenzgefühl direkt nicht stärken konnte, jedoch wurde die psychische Befindlichkeit der Studierenden über einen Zeitverlauf stetig verbessert. Die Auswirkungen von zwei Evaluationsverfahren zeigen auf, dass das Bewusstsein für Gesundheit, durch die angewendeten Methoden und Übungen sowie die durchgeführten Reflexionen, bei den Studierenden positiv angeregt wurde.

5.2 Kritische Reflexion der Ergebnisse

Als Forschungsmethodologie wird der Mixed-Methods-Ansatz (Kuckartz, 2014) im parallelen Design mit einem Fokus auf quantitative Forschung gewählt. Drei Hypothesen wurden dafür geprüft:

H1: Es gibt eine Veränderung über die Zeit (T1-T3) bezüglich des Kohärenzgefühls (SOC-13).

H2: Die Gruppen (VG und KG) unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung des Kohärenzgefühls (SOC-13).

H3: Es gibt eine Wechselwirkung Gruppe * Zeit hinsichtlich des Kohärenzgefühls (SOC-13).

Zusätzlich werden vier aus der Hauptforschungsfrage abgeleitete, spezifizierte Forschungsfragen zu beantworten versucht:

SF1 – Kohärenz: Wie zeigt sich das Kohärenzgefühl der Studierenden (VG), welche an einem handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) unmittelbar vor der Intervention, (b) unmittelbar nach der Intervention und (c) nach einem Monat, im Verhältnis zur Kontrollgruppe (KG)?

SF2 – Faktoren der Kohärenz: Welche Faktoren weist das Kohärenzgefühl bei den Studierenden (VG) direkt nach der Intervention (T2) auf?

SF3 – Wohlbefinden: Wie zeigt sich das psychische und physische Wohlbefinden der Studierenden (VG), welche an einem zweitägigen handlungsorientierten Outdoor-Training nach IOA® teilnehmen, (a) nach jeder einzelnen von insgesamt vier Halbtagssequenzen und (b) über einen Zeitverlauf von Testzeitpunkt 1 (t1) bis Testzeitpunkt 4 (t4)?

SF4 – Evaluation: Wie wird ein Outdoor-Training nach IOA® von den Studierenden (VG) unmittelbar nach der Durchführung gesehen?

Die Anzahl der teilnehmenden Studierenden entspricht mit N=47 (davon in der Versuchsgruppe n=14; Kontrollgruppe n=33) einem grundsätzlichen Mixed-Methods Ansatz, der sowohl qualitative wie auch quantitative Elemente enthält. Die Zusammensetzung des Geschlechterverhältnisses kann als repräsentativ für die Gesamtpopulation angesehen werden. Als Grundgesamtheit (Population) wurden in dieser Studie die Daten von Statistik Austria (2019) aller österreichischen Studierenden der Jahre 2016/17- 2018/19 herangezogen.

Die Ergebnisse in Bezug auf den Gesamtwert des Kohärenzgefühls der Studierenden zeigen, dass das Kohärenzgefühl in verschiedenen Ausprägungen vorhanden ist. Mit einem Mittelwert von 4,67, mehr als einen Skalenwert über dem formalen Skalenmittelwert, haben alle Personen der Studie (sowohl VG als auch KG) ein formal überdurchschnittliches Kohärenzgefühl zum Testzeitpunkt T1. Der Gesamtmittelwert fällt jedoch laut Singer und Brähler (2014), verglichen mit dem der Normstichprobe, im Rahmen einer deutschsprachigen bevölkerungsrepräsentativen Studie vom Jahr 1998, geringer aus. Grund für die Abweichung könnte eine zu kleine Stichprobe sein oder der Verlauf der Zeit von über 20 Jahren, in der sich die Welt stark verändert hat.

Die Ergebnisse zeigen, dass das handlungsorientierte Outdoor-Training nach IOA® im Bereich der Selbsterfahrung, bezüglich eines Gruppen- und Interaktionseffekts, signifikante Wirkungen mit einer mittleren bis hohen Effektstärke erzielt hat. Der Zeiteffekt ist nicht signifikant. Es kam zu keiner Veränderung über die Zeit unabhängig von der Gruppe. Das Kohärenzgefühl der Versuchsgruppe befindet sich bereits vor der Intervention zu T1 - wenn auch nicht signifikant - unter dem der Kontrollgruppe. Allerdings sinkt das Kohärenzgefühl der Versuchsgruppe, sowohl unmittelbar nach der Intervention zu T2, als auch ein Monat später zu T3 weiter, sodass die Kohärenz in T2 und T3 signifikant unter der Kohärenz der Kontrollgruppe liegt. Die Ergebnisse führen zu der Frage, wieso sich das Kohärenzgefühl der Versuchsgruppe, im Gegensatz zur Kontrollgruppe, nach dem Outdoor-Training nach IOA® zum Testzeitpunkt T2 und T3 nicht verbessert.

Ein Erklärungsversuch liegt in Antonovskys (1997) theoretischen Annahmen, wo kurze Interventionsmaßnahmen keinen Einfluss auf das Kohärenzgefühl haben, da seiner Meinung nach nur entscheidende Lebensereignisse oder langfristige kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren den SOC nachhaltig ändern können (Antonovsky, 1997; Franke & Witte, 2009; Singer & Brähler, 2014). Interventionsstudien (Lazar et al., 2006; Sack et al., 1997; Wiesmann et al., 2006; Lutz et al., 1998; Langeland et al., 2006; Schiepeck et al., 2001, Mittermair & Singer, 2008; vgl. Singer & Brähler, 2014) zur Veränderbarkeit des SOC widersprechen zum Teil diesen Überlegungen, jedoch sind all diese Arten von psychodynamischen, verhaltenstherapeutischen, gestalttherapeutischen und psychoedukativen Programmen über einen längeren Zeitraum angelegt. Zusätzlich konnten Verbesserungen bei der Kohärenz von Teilnehmenden innerhalb von Selbsterfahrungs- und Outdoor-Seminaren (Hannerose, 2009; Schreuder et al., 2014) festgestellt werden, jedoch belaufen sich diese Interventionsmaßnahmen ebenfalls auf Langzeitstudien.

Im Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® wird, im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, ebenfalls auf Grundprobleme eines auf relativ kurze Zeit beschränkten Outdoor-Konzeptes hingewiesen. Personen erleben in relativ kurzer Zeit intensive Erfahrungen innerhalb einer Gruppe, wo auch intensive Beziehungen zu einzelnen Personen geknüpft werden können. Diesbezüglich gibt es aus der Sicht der IOA® einige Vorkehrungen zu treffen und die Situation mit möglichen Wirkungen vor, während, und nach der Konzeption der Trainingsmaßnahme zu durchleuchten.

Aus der Sicht der Autorin ist dem oben Genannten zuzustimmen. Zwei Outdoor-Trainings-Tage sind für so ein anspruchsvolles Thema zu kurz. Möglicherweise hat dieser Umstand die Ergebnisse zum Kohärenzgefühl beeinflusst. Es wurde davon ausgegangen, dass die Intervention eines Trainings von insgesamt nur zwei Tagen und einem Untersuchungszeitraum von insgesamt 42 Tagen keine zu großen und nachhaltigen Effekte bzw. Wirkungen auf der Persönlichkeitsebene erzielen würde. Dennoch wurde ein Versuch gewagt, ob Wirkungen im Bereich der Kohärenz sichtbar werden.

Einen weiteren Grund könnte der Erhebungszeitraum im September darstellen. Es ist anzunehmen, dass das Stressempfinden der Studierenden, zu Beginn bzw. kurz vor Beginn des Studiensemesters deutlich höher ausfällt, da z.B. sich die Studierenden auf neue Lebensumstände einstellen müssen. Wissenschaftlich sind diese Annahmen zum Teil belegt (Mir & Mitterbacher, 2015; Wickens & Greeff, 2005; Davidson, Feldman & Margalit, 2012; Born et al., 2008; Darling, MyWey, Howanrd & Olmstead, 2007).

Bezüglich der vorliegenden Arbeit muss die Selbstselektion vor allem bei den Teilnehmer_innen der Versuchsgruppe mit $n=14$ kritisch betrachtet werden. Die freiwillige Entscheidung bei einem Selbsterfahrungsseminar mitzumachen, kann beispielsweise den Grund haben, dass diese Personen zum Zeitpunkt der Anmeldung mit unterschiedlichsten Themen (auch Belastungen) konfrontiert sind. Diesbezüglich sind, im Vergleich zur Kontrollgruppe, bereits beim Messzeitpunkt T1 Unterschiede bezüglich des Kohärenzgefühls aufgetaucht. Jedoch sind diese Ergebnisse als nicht signifikant anzusehen.

Hinsichtlich der Selbstselektion kann noch ein weiterer Zusammenhang genannt werden, da 10 von 14 Personen der Versuchsgruppe der Studienkategorie Sozial- und Geisteswissenschaften zugeordnet wurden. Es ist anzunehmen, dass Personen im Bereich der Sozial- und Geisteswissenschaften sich durch ihre im Fragebogen angegebenen Studienrichtungen, wie zum Beispiel Philosophie, Psychologie, Soziologie, Lehramt, etc., mehr mit Themengebieten wie Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen. Die Motivation, individuelle Herausforderungen bzw. Schwierigkeiten in Form von Selbsterfahrung anzugehen, könnte im Gegensatz zu den vier Personen der zweiten Studienkategorie Naturwissenschaften und Technik größer sein.

Die genannte Selbstselektion der Teilnehmer_innen ist in einem Vergleich mit der Kontrollgruppe daher nicht ideal. Hierdurch kann es zu Einschränkungen der Ergebnisrepräsentativität gekommen sein. Ein Forschungsdesign im Zuge einer parallellaufenden Trainingsmaßnahme mit der Kontrollgruppe, die auch zum Großteil Outdoor stattfindet, nur vom Design sich durch frontallaufende Theorievorträge zum Thema Kohärenzgefühl unterscheidet, wäre beispielsweise in Erwägung zu ziehen und für zukünftige Forschungen interessant.

Der Gruppen- und Interaktionseffekt ist mit einer mittleren bis hohen Effektstärke signifikant. Weitere Ergebnisse (auch wenn nicht positiv) zur Kohärenz zeigen bei der Versuchsgruppe unmittelbar nach dem Outdoor-Training (T2) und ein Monat danach (T3) signifikante Wirkungseffekte. Durch den Einsatz handlungsorientierter Methoden und der dazugehörigen Reflexion wurde bei den Teilnehmer_innen in einer relativ kurzen Zeit möglicherweise Einiges „aufgewühlt“. Das Themengebiet der Salutogenese mit dem Konzept der Lebensorientierung ist komplex. Zusätzlich beschäftigen sich die Studierenden mit ihrer Vergangenheit, der Gegenwart in Form von prozessorientierten Handlungen (innerhalb einer zum Teil fremden Gruppe) und mit ihrer Zukunft. Das kann in Form einer

Befragung kurzzeitig auch schlechtere Ergebnisse mit sich bringen. Aus diesem Grund wäre es von großem Vorteil, den dritten Zeitpunkt T3 ein Jahr nach dem Outdoor-Training anzusetzen, um nachhaltige Wirkungen eines eher nicht dynamischen Konstruktes feststellen zu können.

Zum Forschungsdesign soll erwähnt werden, dass ein erreichtes Sampling von N=47 (davon in der Versuchsgruppe n=14) und die bereits genannte Stabilität des Konstruktes der Kohärenz, zu hohen Leistungsanforderungen der Verfasserin führte, welche in der Folge möglicherweise auf die Gruppe übertragen wurden. Zu viele Erhebungen im Zusammenhang mit der Beschäftigung zum eigenen Leben bzw. Gesundheit, ein zu dichter Zeitrhythmus innerhalb von nur zwei Trainingstagen, sowohl für die Autorin als auch für die Teilnehmer_innen, könnten Auswirkungen auf die Ergebnisse gehabt haben. In Form von möglicher Überforderung bzw. in Form eines Gefühls des „aufgewühlt seins“, kann diese Situation in Bezug auf die Ergebnisse zur Kohärenz zum Testzeitpunkt T2 und T3 beobachtet werden.

Den aufschlussreichsten Beleg für eine mögliche Überforderung, liefert ein Dropout von TN1, die während der Übung „Solo“ der Trainerin mitteilte, das Outdoor-Training zu verlassen und nach Hause zu fahren. In der Absprache mit der Trainerin wurde TN1 die Möglichkeit gegeben am nächsten Tag in der Früh wieder zu kommen und erneut ins Training einzusteigen. Dieses Angebot wurde jedoch nach längerer Überlegungszeit von einer Nacht, am nächsten Morgen per SMS dankend abgelehnt. Nach der Übung „Solo“ und einer anschließenden Abendeinheit ist zum Messzeitpunkt t2 auch bei dem Rest der Teilnehmenden Überforderung, Müdigkeit und Erschöpfung festzustellen. Das zeigt der niedrigste Mittelwert von 3,85 zum physischen Wohlbefinden der Studierenden, welcher mit den Beobachtungen einzelner Teilnehmer_innen und Trainer_inen wie auch der Beobachterin übereinstimmt. Im Gegensatz zu diesem Ergebnis, soll der Höchstwert von 5,21 genannt werden, der ein paar Stunden davor, nach der ersten Halbtagssequenz zum Testzeitpunkt t1 erhoben wurde. Zusätzlich ist erwähnenswert, dass in der Konzeption des Trainings, die intensivsten Methoden für den Samstagnachmittag (t2) geplant waren. Auf diese Weise war es möglich am nächsten Tag mit aufgekommenen Themen prozessorientiert zu arbeiten und sich dem Abschluss zum Sonntagnachmittag zu nähern.

Ein kontinuierlich ansteigendes psychisches Wohlbefinden der Versuchsgruppe, zeigt das Ergebnis über einen zweitägigen Zeitverlauf von t1 bis t4. Im Gegensatz zum SOC, stellt die Befindlichkeit ein dynamisches Merkmal dar, wo Veränderungen schneller sichtbar werden. Ebenfalls war, trotz den zum Teil intensiven Methoden, aufgrund der Evaluationsergebnisse (Mittelwert von 4,54) und der Beobachtungen eine gute Stimmung in der Gruppe festzustellen. Laut den Beschreibungen der Trainer_innen und der Beobachterin wirkten die Teilnehmer_innen der Versuchsgruppe zudem sehr aktiv und motiviert.

Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung ist die vermutete Störvariable der Gruppendynamik laut den Evaluationsergebnissen nicht bestätigt worden. Trotzdem möchte sich die Verfasserin der Arbeit mit dieser Antwort nicht zufriedengeben. Im Verlauf des Prozesses kam am Samstag bei der Abendeinheit raus, dass das System Gruppe als wesentlicher Faktor zu den negativen Stressoren der einzelnen Teilnehmer_innen beiträgt. Die Angst vor einer eventuellen Bewertung durch Andere, „tiefgründigere“ Gefühle preiszugeben, die anderen mehr wahrzunehmen als sich selbst und der Vergleich untereinander, sind Aussagen, die in Form eines Flipcharts festgehalten wurden. Als positive Stressoren wurden folgende Aussagen von den Studierenden definiert: „Gruppendynamik als Ansporn, Interaktion trotz Nervosität in der Gruppe, bei den Methoden/Übungen loslassen und Kontrolle abgeben, Vertrauen, Sog der Gruppe, Lösungen bei Aufgaben zusammen mit einer Gruppe finden,“ etc. Aus dieser eingeschobenen Abendeinheit (aufgrund von Beobachtungen innerhalb der Gruppe) ergab sich für den nächsten Tag das große Thema des „Loslassens“, mit dem prozessorientiert weitergearbeitet wurde.

Auch die Ergebnisse von den qualitativ evaluierten Antworten zum Lernerfolg des Trainings, haben gezeigt, dass die Gruppe an sich für die Studierenden eine essentielle Rolle gespielt hat. Spontan geschriebene Antworten zu dem offenen Frageformat zeigen: während des zweitägigen Outdoor-Trainings haben die Studierenden durch die Gruppenerfahrung gelernt, sich auf fremde Personen einzulassen und Gefühle offen anzusprechen. Vertrauen, Gelassenheit und Offenheit wurde durch die Gruppensituation gefördert, Nervosität und Angst hingegen, bezüglich eines öffentlichen Auftretens innerhalb der Gruppe, konnten gemindert werden. Dies würde zum Teil die Steigerung des psychischen Wohlbefindens, parallel zu einem Vertrauensanstieg innerhalb der Gruppe über einen Zeitverlauf von t1 bis t4 erklären.

Andere mögliche Störvariablen (Wirkung der Trainer_innen auf die Gruppe, Organisation, Essen, Unterkunft, mit der Ausnahme von Zeiteinteilung und Ziele des Trainings) konnten aufgrund der positiven Bewertungen innerhalb der Evaluationsergebnisse zum Gesamttrahmen ebenfalls verworfen werden. Auch dies könnte in einem Zusammenhang mit dem Anstieg zum psychischen Wohlbefinden der Studierenden stehen.

Bezüglich der Ergebnisse des Evaluationsbogens zum Titel „Mein Trainingserfolg und mein Gesundheitsmotto“ nach dem HEDE-Training® (Franke & Witte, 2009) kann ein direkter Zusammenhang zwischen den Lerninhalten und denen im Trainingsdesign enthaltenen Trainingsteilzielen (Vertrauen, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit fördern) aufgezeigt werden. Dies widerspricht sich jedoch mit den Ergebnissen des zweiten Evaluationsbogens zum Gesamttrahmen, wo die Ziele des Seminars mit einem Mittelwert von 3,4 für die Teilnehmer_innen nicht zur Gänze klar gewesen sind.

Weitere Ergebnisse zeigen, dass das Bewusstsein für Gesundheit, bei den Studierenden positiv angeregt wurde. Ein Grund hierfür könnte am Konzept der IOA® festgemacht werden. Wie schon im Kapitel 3 und 4.4 dargestellt, wurden für das Training vorwiegend Methoden gewählt, die die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, auf die eigenen prozessorientierten Handlungen im Hier und Jetzt und auf die eigene Lebensgeschichte lenken. Die Verdeutlichung dieser Handlungsmöglichkeiten unter vielfältigen Perspektiven wurden mit Hilfe der Reflexion unterstützt und von der Gruppe positiv angenommen. „Das Bewegen an den Grenzen körperlicher, emotionaler und kognitiver Belastungs- und Leistungsfähigkeit ist kein Überlebenskampf, vielmehr kann der Teilnehmer durch richtig arrangierte Aufgabenstellungen das Überwinden eigener Grenzen als ‚Aha-Erlebnis‘ und ‚Verblüffung‘ über die bisher nicht gekannten eigenen Fähigkeiten erfahren“ (Amesberger, 1992, zitiert nach IOA, 2016, S.20).

Eine weitere wichtige Bedingung zur Wirkung handlungsorientierter Ansätze in der Persönlichkeitsentwicklung ist die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrung einzulassen (IOA, 2016). Diese Bereitschaft der Teilnehmer_innen ist, wie die Ergebnisse zeigen, erzielt worden und hat sich positiv, im Sinne von gesundheitsfördernd, auf das Bewusstsein der Studierenden ausgewirkt. Demzufolge konnte das Outdoor-Training nach IOA® zu einer möglichen Entwicklung des Kohärenzgefühls der Teilnehmer_innen beitragen.

Zu Verwendung des standardisierten Fragebogens SOC-13 (eine Kurzform des Originalfragebogens SOC-29) von Antonovsky (1997) ist festzuhalten: Eine Faktorenanalyse erbrachte drei neue Dimensionen (neue Sichtweisen) des Kohärenzgefühls mittels der Versuchsgruppe zum Testzeitpunkt T2. Diese „neu definierten“ Sichtweisen („Kontrolle über das gegenwärtige Befinden“; „Ziel und Sinn im Leben“; „Subjektive Einschätzung der Situation und Gefühle“) stimmen zu erheblichen Teilen mit den Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit nach Antonovsky (1997) überein. Die erste dominierende Komponente („Kontrolle über das gegenwärtige Befinden“) mit 34,9% Gesamtvarianz, kann mit der Wirkung von handlungsorientierten Methoden innerhalb des Outdoor-Trainings zum Testzeitpunkt T2 in Zusammenhang gebracht werden.

Bezüglich der Rückläufe des realisierten Samplings ist anzumerken, dass die Akquise der Kontrollgruppe ausschließlich online über ein Fragebagentool erfolgte. Eine Online-Befragung hat erhebliche administrative sowie ökonomische Vorteile. So konnte eine hohe Teilnehmer_innenzahl in kurzer Zeit generiert und Anonymität gewährleistet werden. Ein Nachteil ist, dass durch die nicht überwachte Bearbeitung die Gefahr der unsachgemäßen Beantwortung der Fragen besteht. Bei der Versuchsgruppe, auf der anderen Seite, sind alle Tests (QS, beide Evaluationsbögen, SOC-13 mit Ausnahme des Retests) mittels Papier-Bleistiftfragebogen durchgeführt worden. Es ist anzunehmen, dass die Teilnehmer_innen am Outdoor-Training während den Erhebungen durch äußere Umstände (Einfluss der Beobachtung, fremde Umgebung, zum Teil fremde Personen, allgemeine Aufregung, etc.) in eine Stresssituation gekommen sind, mit möglichem Einfluss auf die Ergebnisse.

5.3 Schlussfolgerung und Ausblick

Prüfungen, Präsentationen, Abgabetermine und vielleicht neue Lebensumstände – in der Studienzeit leiden Studierende oft unter äußerlichen wie auch innerlichen stressbedingten Faktoren, welche zu physischen und psychischen Beeinträchtigungen führen können. Die alltäglichen Belastungen, denen Studierende ausgesetzt sind, lösen bei einigen möglicherweise Stress aus, bei anderen hingegen nicht. Dafür verantwortlich ist die individuelle Interpretation der jeweiligen Stressoren sowie der Umgang mit ihnen. Das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® bietet gesundheitsfördernde Ideen, die oben genannten, zum Leben dazugehörigen Situationen, zu bewältigen.

Diese Arbeit untersucht, ob und in welchem Ausmaß ein handlungsorientiertes Outdoor-Training nach IOA® das Kohärenzgefühl von Studierenden stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann.

Den Ergebnissen zufolge haben handlungsorientierte Methoden innerhalb eines zweitägigen Outdoor-Trainings im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung zu keiner Stärkung des Kohärenzgefühls beitragen können. Der Gruppen- und Interaktionseffekt ist mit einer mittleren bis hohen Effektstärke jedoch signifikant. Die Annahme, dass eine zweitägige Intervention innerhalb eines Untersuchungszeitraums von insgesamt 42 Tagen keine zu großen Wirkungen auf der Persönlichkeitsebene erzielen kann, ist bestätigt worden. Jedoch wurde ein Versuch gewagt, mit einem erfreulichen Resultat von nachweisbaren Wirkungen auf verschiedenen Ebenen.

Das psychische Wohlbefinden der Studierenden hat sich durch das Selbsterfahrungsseminar, in einem stetig wachsenden Zeitverlauf, verbessert. Besonders erwähnenswert, sind hierbei die Ergebnisse der Evaluation. Der handlungsorientierte Ansatz nach IOA® mit den dazugehörigen Reflexionen innerhalb eines salutogen konzipierten Trainingsdesign, haben das Bewusstsein für Gesundheit der Studierenden positiv anregen können. Diesbezüglich war auch die Natur, als „verfremdete Umgebung“, unterstützendes Element.

Aufgrund der hohen Merkmalsstabilität bezüglich des Kohärenzgefühls, der Selbstselektion der Versuchsgruppe und der zweitägigen relativ kurzen Intervention im Bereich der Selbsterfahrung erscheinen der Autorin mögliche Adaptionen der Konzeption der empirischen Untersuchung überlegenswert. Zum Großteil finanziell bedingte fehlende Ressourcen führten zur Umsetzung eines „nur“ zweitägigen Outdoor-Trainings, dafür wurde dies

mit einem eher anspruchsvollen Trainingsdesign konzipiert. Der Einsatz einer Beobachterin erwies sich, trotz dem subjektiven Ergebnis, als wert- und sinnvoll.

Weitere zukünftige Forschungen, die über einen längeren Zeitraum andauern, eventuell parallellaufend mit unterschiedlichen Trainer_innenteams zum selben Trainingskonzept und insgesamt mehr Proband_innen sind wünschenswert. Die Trainingsgruppen sollten jedoch idealerweise nicht mehr als 12 Personen beinhalten. Weiterführend ist eine Reduktion der Komplexität innerhalb der Untersuchung essentiell, da das Thema an sich komplex genug ist. In diesem Sinne ist „weniger ist mehr“ ein Satz, an dem sich weitere Forschungen bezüglich des SOC orientieren können.

Wenn wir beim Thema Komplexität bleiben, ist seitens der Autorin anzumerken, dass der Begriff der „Kohärenz bzw. Kohärenzgefühl“ von den wenigsten Menschen verstanden wird. Innerhalb der Studie, wie auch bei außenstehenden Personen (Freunde, Bekannte, Familie etc.) musste dieser Begriff meistens zweimal erklärt werden. Er wirkt zu abstrakt und nicht wirklichkeitsgerecht und wurde meistens erst in Verbindung mit Gesundheitsförderung klarer. Im Selbstkonzept ist z.B. der Begriff der „Selbstwirksamkeit“ verständlicher. Diese erfahrungsbedingten Erkenntnisse deuten auf weitere Forschungsfragen und -themen, die zukünftig bearbeitet werden können.

Die Autorin ist davon überzeugt, dass das System Gruppe einen wesentlichen Teil zum Lernen der einzelnen Personen innerhalb dieser beigesteuert hat. Zukünftige Forschungen zum Gruppen-SOC könnten mit der hauptleitenden Frage „haben Werte und Normen einen Einfluss auf die Wirkungsweise des Gruppen-SOC“ im Zusammenhang mit dem Kohärenzgefühl interessant sein. Mittels Datenerhebungen durch ein geeignetes Messinstrument zum Gruppen-SOC, könnten Wirkungsmechanismen innerhalb der Gruppe, im Bereich der Gruppendynamik und -therapie, erkenntnisreiche Ergebnisse liefern.

Im Rahmen der Selbsterfahrung beschäftigen sich Personen mit der eigenen Vergangenheit, dem Handeln und Erleben im Hier und Jetzt und Entwicklungen von Zukunftsvorstellungen. Ebenfalls gilt es, die eigenen Ressourcen für sich selbst erfolgreich zu nutzen. Zusätzlich wird durch das Seminarthema eine geschärfte Aufmerksamkeit auf die individuelle Lebenssituation und Gesundheit im Zusammenhang mit handlungsorientierten Methoden und Übungen gerichtet. Diese Situation kann bei den Teilnehmer_innen sehr unangenehme Emotionen auslösen, die möglicherweise psychotherapeutische Unterstützung erfordern.

In diesem Sinne, wäre bei „Notfällen“ (möglicherweise bei Personen mit psychischen Störungen, etc.) die Begleitung von Psychotherapeut_innen oder Psycholog_innen eine Bereicherung für das Training.

In Hinblick auf weitere zukünftige Forschungsvorhaben, könnten qualitative Interviews mit Einzelpersonen (z.B. Personen mit höchstem und niedrigstem SOC) wertvolle Informationen liefern. Dieses Vorhaben könnte mit einem großen Aufwand verbunden sein. Proband_innen müssten in dem Fall den Forschenden einen großen Einblick in ihr Leben erlauben, um mehrere Faktoren zu berücksichtigen, die auf den SOC einwirken. Aufgrund des angewendeten Mixed-Methods-Ansatzes von Kuckartz (2014), konnte die Autorin einen klaren Mehrwert aus den zusätzlich zur SOC-13 Skala gestellten offenen Fragen erkennen. Diese Ergebnisse lieferten ein dynamisches, vielfältiges Bild und konnten zu einer Qualitätssteigerung der Studie beitragen.

Abschließend möchte die Autorin auf die Thesis-einleitende Flussmetapher von Antonovsky (1997) zurückkommen: „(...) meine Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist...wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“ Ziel dieser Arbeit war es auch, den Teilnehmer_innen des zweitägigen Outdoor-Trainings nach IOA®, einen kurzen Abschnitt einer „sicheren“ Flusstrecke zur Verfügung zu stellen, wo Schwimmvariationen individuell, jedoch zusammen mit einer Gruppe, begleitet ausprobiert werden können.

Literaturverzeichnis

- Amesberger, G. (1992). *Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor- Aktivitäten? Untersuchung zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten*. Frankfurt am Main: Afra.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993a). *Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung*. In Franke, A. & Broda, M. (Hrsg.). *Psychosomatische Gesundheit. Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept*, 3-14. Tübingen: dgvt.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt.
- Asendorpf, J. & Neyer, F. (2012). *Psychologie der Persönlichkeit*. 5.Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bengel, J., Schrittmatter, R. & William, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Zugriff am 14.2.2020 unter: <http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/entwicklung/Antonovski.pdf>
- Blättner, B. (2007). Das Modell der Salutogenese. Eine Leitorientierung für die berufliche Praxis. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 2, 67-72.
- Born, A., Crackau, B. & Thomas, B. (2008). Kohärenzgefühl als Ressource im Übergang ins Studium. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16 (2), 51-60.
- Darling, C., McWey, L., Howard, S. & Olmstead, S. (2007). College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health* 23, 215-229.
- Davidson, O., Felfman, D. & Margalit, M. (2007). A Focused Intervention for 1st-Year College Students: Promoting Hope, Sense of Coherence, and Self-Efficacy. *The Journal of Psychology*, 146:3, 333-352.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460–466.

- Franke, A. & Maibritt, W. (2009). *Das HEDE-Training®. Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese*. Deutschland: Huber.
- Gebhard, D., Mir, E. & Mitterbacher, A. (2015). Gesunder Start ins Studium. Konzeption einer gesundheitsfördernden Intervention für erstsemestrig Studierende. *Zeitschrift für Prävention und Gesundheitsförderung*, 10, 118-123. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Gilsdorf, R. (2004). *Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie (EHP).
- Hannerose, M. (2009). *Selbsterfahrung und Salutogenese. Eine Evaluationsstudie*. Köln: Univ., Diss.
- Höfer, R. (2000). *Jugend, Gesundheit und Identität. Studien zum Kohärenzgefühl*. Opladen: Leske + Budrich.
- Hücker, F. (2014). Lebenserfahrung und Widerstandsressourcen. Korrelation des Kohärenzgefühls mit Altersgruppen und Geschlecht. *Sozial Extra* 2, 12-15.
- Integrative Outdoor-Aktivitäten. (2018). *Konzept*. Retrieved December 12, 2019, from www.ioa.at/konzept
- IOA. (2015a). *Basisseminar*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 7 Integrative Outdoor-Aktivitäten® Vienna.
- IOA. (2015b). *Theorie handlungsorientierter Ansätze*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 7 Integrative Outdoor-Aktivitäten® Vienna.
- IOA. (2016b). *Handlungsorientierte Ansätze in der Persönlichkeitsentwicklung*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr.7 Integrative Outdoor-Aktivitäten® Vienna.
- IOA. (2016f). *Outdoormethoden und outdoorspezifische Grundlagen der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr.7 Integrative Outdoor-Aktivitäten® Vienna.
- Jakobi, F. & Schlipfenbacher, C. (2014). Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz. *Public Health Forum* 22. Heft 82.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kirkpatrick, D. & Kirkpatrick, J. (2006). *Evaluating Trainings Programs. The four Levels* (3rd Edition). San Francisco: Berett-Koehler.
- Klief, S. (2019). *Der Anti-Stress-Trainer für Juristen. „Komm zu Dir!“- Justieren Sie sich Plädoyer für das Training der Selbstregulation*. Wiesbaden: Springer Gabler.

- König, O. & Schattenhofer, K. (2015). *Einführung in die Gruppendynamik*. Carl-Auer-Systeme: Heidelberg.
- Kukartz, U. (2014). *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesigns und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer VS.
- Marktforschung Selbstselektion. (2020). Retrieved March 3, 2020, from <https://www.marktforschung.de/wiki-lexikon/marktforschung/Selbstselektion/>
- Mir, E. (2012). Mittendrin statt nur dabei...Studentische Partizipation im Kontext hochschulischer Gesundheitsförderung. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8:212-217.
- Mir, E. & Mitterbacher, A. (2015). Gesunder Start ins Studium. Konzeption einer gesundheitsfördernden Intervention für erstsemestrige Studierende. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 10:118-123
- Mittelmark, M., Bull, T. & Bouwman, L. (2017). Emerging Ideas Relevant to the Salutogenic Model of Health. In M. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (S.45-56) Switzerland: Springer Nature.
- Mittermair, F. & Singer, S. (2008). Veränderung von Beschwerdedruck, Kohärenzsinn und Depressivität nach dem gestaltpädagogischen Seminar „Die Heldenreise“. Eine prospektive Interventionsstudie. *Zeitschrift für Musik-, Tanz und Kunsttherapie*, 19 (2), 62-69.
- Pechtl, W. (1989). *Zwischen Organisation und Organismus. Wegweiser und Modelle für Berater und Führungskräfte*. Linz: Veritas.
- Qualitätskriterien für die Arbeit salutogenetischer Orientierung. (2019). Retrieved February 17, 2020 from https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/wissenschaft/a-antonovsky.html?tx_cal_controller%5Bget-date%5D=20190405&tx_cal_controller%5Bview%5D=list&cHash=6d1e5f433e74b64e2816e36a85931cce
- Roßmanith, B. & Vogl, P. (2013). *Wirkung von handlungsorientiertem Lernen: Evaluation eines Trainings sozialer Kompetenzen mit Schüler/innen nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®*. Unveröffentlichte Masterarbeit, Universität Wien, Österreich.
- Schreuder, E., Rijnders, M., Vaandrager, L., Hassink, J., Enders-Slegers, M. & Kennedy, L. (2014). Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in the Netherlands: untapped potential? *International Journal of Adolescence and Youth*. 19:2, 139-152.
- Singer, S. & Brähler, E. (2014). *Die „Sense of Coherence Scale“. Testhandbuch zur deutschen Version*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Statistik Austria. (2019). Hochschulstatistik. Studierende in Österreich 2016/17 - 2018/19. Abgerufen am 03.03.2020, von https://statistik.gv.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bildung/hochschulen/studierende_belegte_studien/index.html
- Wickens, L. & Greeff, A. (2005). Sense of Family Coherence and the Utilization of Resources by First-Year Students. *The American Journal of Family Therapy*. 33:5, 427-441.
- Wiesmann, U., Rölker, S. & Hannich, H.-J. (2004). Salutogenese im Alter. *Z Gerontol Geriat* 37: 366-376.
- Wiesmann, U., Rölker, S., Ilg, H., Hirtz, P. & Hannich H.-J. (2006). Zur Stabilität und Modifizierbarkeit des Kohärenzgefühls aktiver älterer Menschen. *Z Gerontol Geriat* 39: 90-99.
- Wydler, H., Kolip, P. & Abel, T. (2000). *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts*. Weinheim, München: Juventa.

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1:</i> Das vereinfachte Salutogenese-Modell nach Antonovsky (1979).....	13
<i>Abbildung 2:</i> Bildliche Darstellung des Kohärenzgefühls nach Antonovsky (1997)	17
<i>Abbildung 3:</i> Bedingungen zur Förderung der drei Dimensionen des SOC nach Antonovsky (1997).....	21
<i>Abbildung 4:</i> Rahmenmodell des handlungsorientierten Lernprozesses (Quelle: IOA, 2015b. S.40).....	30
<i>Abbildung 5:</i> IOA- Kreismodell (Quelle: IOA, 2015b).....	32
<i>Abbildung 6:</i> IOA- Prozessmodell (Quelle: IOA, 2015b)	34
<i>Abbildung 7:</i> Profildigramm der SOC-Gesamt-Mittelwerte zu den drei Zeitpunkten T1 bis T3, differenziert nach VG (n=11) und KG (n=18).....	67
<i>Abbildung 8:</i> SOC-13 Skala zum Zeitpunkt T1 (1 Stunde vor der Intervention in der Versuchsgruppe und Zeitraum von einer Woche vor der Intervention in der Kontrollgruppe), n=42	70
<i>Abbildung 9:</i> Darstellung der Mittelwerte und Verteilung (Quartile) in Gruppengegenüberstellung zum Zeitpunkt T1, n=14 (VG), n=28 (KG).....	72
<i>Abbildung 10:</i> Darstellung der Mittelwerte und Verteilung (Quartile) in Gruppengegenüberstellung zum Zeitpunkt T2, n=13 (VG), n=27 (KG).....	74
<i>Abbildung 11:</i> Darstellung der Mittelwerte und Verteilung (Quartile) in Gruppengegenüberstellung zum Zeitpunkt T3, n=11 (VG), n=26 (KG).....	76
<i>Abbildung 12:</i> Teilausschnitt vom Qualitativen Sequenzfragebogen (QS) zum Wohlbefinden nach Testzeitpunkt t1	84
<i>Abbildung 13:</i> Psychisches und Physisches Wohlbefinden der Versuchsgruppe t1 bis t4, n=14, (ab t2 n=13).....	93

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gegenüberstellung des pathogenetischen und salutogenetischen Modells nach Noack (1997) (Quelle: Bengel et al., 2001, S.35).....	11
Tabelle 2: Forschungsdesign (eigene Darstellung)	44
Tabelle 3: Beispielitems des SOC-13 (eigene Darstellung)	47
Tabelle 4: Teilnehmer_innenanzahl der gültig beantworteten SOC-13 Fragebögen zu drei Testzeitpunkten	53
Tabelle 5: Darstellung der Versuchsgruppe und Kontrollgruppe nach Geschlecht, Alterskategorie und Studienkategorie	61
Tabelle 6: Verteilung nach Alterskategorien zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe	62
Tabelle 7: Cronbachs Alpha zu drei Messzeitpunkten (T1 bis T3).....	63
Tabelle 8: Innersubjektfaktoren und Zwischensubjektfaktoren im Rahmen des Allgemeinen Linearen Modells bezüglich des SOC für Testzeitpunkte (T1, T2, T3).....	66
Tabelle 9: Deskriptive Statistik zu den Zeitpunkten T1 bis T3	66
Tabelle 10: Test der Hypothesen H1-Zeiteffekt und H3-Interaktionseffekt (Tests der Innersubjekteffekte).....	67
Tabelle 11: Getestete Zwischensubjekteffekte der SOC-Werte von T1 bis T3.....	69
Tabelle 12: Statistische Maßzahlen der Explorativen Datenanalyse in VG und KG zu T1, n=14 (VG), n=28 (KG).....	71
Tabelle 13: KS-Test auf Normalität in VG und KG und T-Test der Mittelwerte zwischen VG und KG zum Zeitpunkt T1	72
Tabelle 14: Statistische Maßzahlen der Explorativen Datenanalyse in VG und KG zu T2, n=13 (VG), n=27 (KG).....	73
Tabelle 15: T-Test der Mittelwerte zwischen VG und KG zum Zeitpunkt T2, n=13 (VG), n=27 (KG)	74
Tabelle 16: Statistische Maßzahlen der Explorativen Datenanalyse in VG und KG zu T3, n=11 (VG), n=26 (KG).....	75

Tabelle 17: <i>T-Test der Mittelwerte zwischen VG und KG zum Zeitpunkt T3, n=11 (VG), n=26 (KG)</i>	76
Tabelle 18: <i>Korrelationen und Test gepaartes VG-Sampling</i>	77
Tabelle 19: <i>Erklärte Gesamtvarianz einer Faktoranalyse mit drei Komponenten als Ergebnis, n=14</i>	79
Tabelle 20: <i>Rotierte Komponentenmatrix, die Koeffizienten werden aus Übersichtsgründen erst ab 0,5 dargestellt, n=14</i>	79
Tabelle 21: <i>Zuordnung der Item Nummer und Item zu den drei Antonovsky (1997)-Dimensionen (eigene Darstellung)</i>	80
Tabelle 22: <i>Zuordnung der „neu“ definierten Komponenten nach der Faktorenanalyse (eigene Darstellung)</i>	80
Tabelle 23: <i>Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t1 (eigene Darstellung)</i>	85
Tabelle 24: <i>Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t2 (eigene Darstellung)</i>	87
Tabelle 25: <i>Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t3 (eigene Darstellung)</i>	89
Tabelle 26: <i>Darstellung von sonstigen Anmerkungen/Beobachtungen im QS Fragebogen zum Wohlbefinden von der Versuchsgruppe nach Testzeitpunkt t4 (eigene Darstellung)</i>	91
Tabelle 27: <i>Darstellung der TN Aussagen (VG) im Evaluationsbogen zum Training – Gesundheit, zu den vier Codier-Kategorien/Teilzielen des Trainings (eigene Darstellung)</i>	96
Tabelle 28: <i>Deskriptive Statistik zum Training/Gesamtrahmen (auf Basis des Evaluationsbogens)</i>	102

Abkürzungsverzeichnis

SOC	Sense of Coherence
IOA®	Integrative Outdoor-Aktivitäten®
SPSS	Software zur statistischen Analyse von Daten
bzw.	beziehungsweise
z.B.	zum Beispiel
Abb.	Abbildung
QS	Qualitativer Sequenzfragebogen
etc.	et cetera
usw.	und so weiter

Anhang

Outdoor-Seminarausschreibung



Outdoor-Seminar zum Thema...

„ICH - mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“

Eine individuelle Reise zur eigenen Gesundheit

Liebe/r Studierende!

Mein Name ist Joanna Konik. Ich arbeite als selbstständige Outdoor-Trainerin und Beraterin sowie als Sozialarbeiterin in Wien.

Derzeit absolviere ich den Universitätslehrgang (MSc) für handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten (IOA®: www.ioa.at) an der Universität Wien, in dessen Rahmen ich meine Master Thesis abfassen möchte.

In meiner Forschungsarbeit beschäftige ich mich mit dem Kohärenzgefühl (engl. Sense of Coherence). Dieses beschreibt, ob wir unser Leben als sinnvoll, für uns kontrollierbar und bewältigbar erleben. Da mir das in unserer heutigen Zeit bedeutsamer denn je erscheint, habe ich dazu das handlungsorientierte Outdoor-Seminar „ICH - mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“ nach dem IOA®-Ansatz entwickelt, das ich gerne mit dir gemeinsam erforschen will.

Art des Seminares: Selbsterfahrung
Zielgruppe: Studierende bis zum 35. Lebensjahr
Termin: 22.9. – 23.9.2018
Beginn: Samstag 10:00 Uhr – Ende: Sonntag 17:30 Uhr
Ort: Bundeszentrum Wassergspreng, Wassergspreng 1, A-2371 Hinterbrühl/Weissenbach
Kosten für Unterkunft und Verpflegung: 40,-- Euro pro Person

Ziele und Inhalte:
Übergeordnetes Ziel des Outdoor-Seminares ist die Stärkung des Kohärenzgefühls und damit die Stärkung und Verbesserung des gesundheitlichen Status deiner Person.

Dein Nutzen aus diesem Seminar:

- Du setzt dich mit deiner eigenen Gesundheit, Belastungen/Stressoren und Widerstandsressourcen auseinander und erweiterst somit dein Verständnis von Gesundheit und dir selbst.
- Du verbringst zwei spannende Tage mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum gegenseitigen Austausch.
- Du wirst von einem tollen Trainerteam angeleitet und verbringst eine schöne Zeit in der Natur. ☺

Die Teilnahme am Seminar setzt Offenheit der eigenen Person für Selbstreflexion sowie Verschwiegenheit über die Biografien der anderen SeminarteilnehmerInnen voraus. Zusätzlich bekommt man an drei verschiedenen Messzeitpunkten einen Fragebogen zum Ausfüllen.

Alternativ dazu - wenn es gerade für dich nicht passt, aktiv am Seminar teilzunehmen, würde ich dich ersuchen an einer Kontrollgruppe zum Seminar teilzunehmen. Dazu würde ich dir online einen Fragebogen an drei verschiedenen Messzeitpunkten zum Ausfüllen zur Verfügung stellen. Auch diese Ergebnisse werden in meine Forschungsarbeit einfließen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du mich unterstützt und an dem geplanten Outdoor-Seminar oder als TeilnehmerIn an der Kontrollgruppe teilnimmst.

Für deine Anmeldung oder weitere Informationen kontaktiere mich bitte per Mail an joey.konik@gmx.at

Vielen herzlichen Dank im Voraus!

Joanna Konik

7.8.2018

Fragebogen zur Lebensorientierung (SOC-13)



Fragebogen zum Kohärenzgefühl (VG_SOC13_MZ1)

Liebe Studentinnen und Studenten,

Dieser Fragebogen ist Teil einer Studie im Rahmen des Universitätslehrganges (MSc) für handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor Aktivitäten (IOA®) an der Universität Wien. Alle Daten werden anonym erhoben und statistisch ausgewertet. Die Beantwortung des Fragebogens erfolgt freiwillig und dauert max. 7 Minuten. Ein Rückbezug von Ergebnissen auf einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist nicht möglich.

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum besseren Verständnis und zur Gestaltung von gesundheitsfördernden handlungsorientierten Trainings- und Beratungssettings.

Geben Sie auf jede Frage nur eine Antwort und bitte beantworten Sie die Fragen der vergebenen Reihenfolge nach.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Joanna Konik, BBA

Bitte geben Sie für die Beantwortung des Fragebogens einen 4-stelligen Code ein. Dieser setzt sich zusammen aus den ersten beiden Buchstaben des Vornamens Ihrer Mutter und des Geburtstages der Mutter; z.B. Name der Mutter ist Anna und Geburtstag ist am 14 Tag des Monats - dann lautet der Code AN14.

Code: _____

I. Allgemeine Fragen

- Wie alt sind Sie? (Angabe in Jahren, z.B.27) _____
 - Ihr Geschlecht: ☒ weiblich ☐ männlich ☐ keine Angabe
 - Bitte geben Sie ihre Studienrichtung an: (Studienrichtung z.B. Sozialpädagogik)
-
- Gehen Sie neben dem Studium zusätzlich auch arbeiten, um Geld zu verdienen?
ja
nein
 - Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles psychisches Wohlbefinden?
☒ ☹️ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 😊
 - Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles physisches Wohlbefinden?
☒ ☹️ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 😊
 - In den letzten 2 Wochen gab es Ereignisse die mich belastet haben.
Trifft voll und ganz zu ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ Trifft überhaupt nicht zu
 - Es macht mich glücklich in der Natur zu sein.
Trifft voll und ganz zu ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ Trifft überhaupt nicht zu
 - Allgemein gesehen würde ich mich als sportlich und fit bezeichnen.
Trifft voll und ganz zu ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ Trifft überhaupt nicht zu
 - Haben Sie schon einmal an einem Outdoor-Seminar (z.B.: in der Schule, im Studium, im Beruf, selbstständig, etc.) teilgenommen?

II. Fragen zur Lebensorientierung

11. Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?
- äußerst selten oder nie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr oft
12. Waren Sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?
- das ist nie passiert ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ das kommt immer wieder vor
13. Haben Menschen, auf die Sie gezählt haben, Sie enttäuscht?
- das ist nie passiert ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ das kommt immer wieder vor

14. Bis jetzt hatte Ihr Leben

überhaupt keine klaren Ziele oder einen Zweck ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr klare Ziele und einen Zweck

15. Haben Sie das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden?

sehr oft ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr selten oder nie

16. Haben Sie das Gefühl, in einer ungewohnten Situation zu sein und nicht zu wissen, was Sie tun sollen?

sehr oft ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr selten oder nie

17. Das was Sie täglich tun, ist für Sie eine Quelle

tiefer Freude und Zufriedenheit ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ von Schmerz und Langeweile

18. Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?

sehr oft ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr selten oder nie

19. Kommt es vor, dass Sie Gefühle haben, die Sie lieber nicht hätten?

sehr oft ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr selten oder nie

20. Viele Menschen – auch solche mit einem starken Charakter – fühlen sich in bestimmten Situationen wie ein Pechvogel oder Unglücksrabe. Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?

nie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr oft

21. Wenn etwas passierte, fanden Sie im allgemeinen, dass Sie dessen Bedeutung

über- oder unterschätzten ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ richtig einschätzten

22. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, wenig Sinn haben?

sehr oft ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr selten oder nie

23. Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie nicht sicher sind, ob Sie sie kontrollieren können?

sehr oft ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ sehr selten oder nie

VIELEN DANK!

Fragebogen zum psychischen und physischen Wohlbefinden (QS)

Qualitativer Sequenzfragebogen

für die TeilnehmerInnen des Outdoor-Seminars

„ICH – mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die einzelnen Vormittags- und Nachmittagssequenzen des Seminars. Auf jede Frage gibt es 6 mögliche Antworten. Bitte kreuzen Sie jeweils das Smiley an, die Ihre Antwort ausdrückt. Geben Sie auf jede Frage nur eine Antwort und bitte beantworten Sie die Fragen der vergebenen Reihenfolge nach. Es gibt auch die Möglichkeit eine Anmerkung zu den jeweiligen Vormittags- und Nachmittagssequenzen zu äußern. So kann man die Wirksamkeit auf die durchgeführten Übungen/Methoden in diesen Sequenzen und den jeweiligen Prozess überprüfen.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Joanna Konik, BBA

Bitte geben Sie für die Beantwortung des Fragebogens einen 4-stelligen Code ein. Dieser setzt sich zusammen aus den ersten beiden Buchstaben des Vornamens Ihrer Mutter und des Geburtstages der Mutter; z.B. Name der Mutter ist Anna und Geburtstag ist am 14. Tag des Monats - dann lautet der Code AN14.

Code: _____

Samstag 22.9 ➔ Erste Vormittagssequenz mit dem Ziel: Ankommen, Kennenlernen und Einführung ins Thema

1. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles psychisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

2. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles physisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

Sonstige Anmerkungen/ Beobachtungen:

Samstag 22.9 ➔ Erste Nachmittagssequenz mit dem Ziel: Verstehbarkeit fördern

3. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles psychisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

4. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles physisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

Sonstige Anmerkungen/ Beobachtungen:

Sonntag 23.9 ➔ Zweite Vormittagssequenz mit dem Ziel: Handhabbarkeit fördern

5. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles psychisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

6. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles physisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

Sonstige Anmerkungen/ Beobachtungen:

Sonntag 23.9 ➔ Zweite Nachmittagssequenz mit dem Ziel: Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit fördern

7. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles psychisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

8. Welche Skalierung verdeutlicht am ehesten Ihr aktuelles physisches Wohlbefinden?

☹ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ☺

Sonstige Anmerkungen/ Beobachtungen:

Evaluationsbogen zum Training - Gesundheit (nach HEDE®)



Mein Trainingserfolg und mein Gesundheitsmotto (H 9-2)

1. Was habe ich in diesem Training gelernt?

2. Was will ich besonders berücksichtigen, um mich auf den Gesundheitspol hin zu bewegen? Nennen Sie die drei wichtigsten Dinge!

a)

b)

c)

3. Was ist mein persönliches Gesundheitsmotto?

Evaluationsbogen zum Training – Gesamtrahmen

					
Evaluationsfragebogen für TeilnehmerInnen des Outdoor-Seminars „ICH – mein SELBSTgeschaffenes Kunstwerk“					
Die folgenden Fragen beziehen sich auf das Outdoor-Seminar. Auf jede Frage gibt es 5 mögliche Antworten. Bitte kreuzen Sie jeweils die Zahl an, die Ihre Antwort ausdrückt. Geben Sie auf jede Frage nur eine Antwort und bitte beantworten Sie die Fragen der vergebenen Reihenfolge nach. Vielen herzlichen Dank für Ihre Mithilfe! Joanna Konik, BBA Bitte geben Sie für die Beantwortung des Fragebogens einen 4-stelligen Code ein. Dieser setzt sich zusammen aus den ersten beiden Buchstaben des Vornamens Ihrer Mutter und des Geburtstages der Mutter; z.B. Name der Mutter ist Anna und Geburtstag ist am 14 Tag des Monats - dann lautet der Code AN14. Code: _____ Evaluation Category: „5“ bedeutet: Trifft voll und ganz zu „1“ bedeutet: Trifft überhaupt nicht zu <u>Program objectives</u> Mir war klar, was die Ziele des Outdoor-Seminars waren: 5 4 3 2 1 <u>Facilitator style</u> Ich hatte die Möglichkeit, mich bei den Übungen meinen Bedürfnissen entsprechend einzubringen: 5 4 3 2 1 <u>Facilitator knowledge /style</u> Die TrainerInnen wirkten auf mich sympathisch: 5 4 3 2 1 <tr><td>Joanna Konik</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>23.9.2018</td></tr>		Joanna Konik	1		23.9.2018
Joanna Konik	1				
	23.9.2018				

Ich habe die TrainerInnen gut verstanden (Sprache):

5 4 3 2 1

Facility

Aufgrund von äußeren Umständen war ich die meiste Zeit während des Trainings abgelenkt
– mit meinen Gedanken anderswo:

5 4 3 2 1

Aufgrund der Gruppendynamik war ich abgelenkt und somit mit meinen Gedanken nicht
ganz bei mir selbst:

5 4 3 2 1

Der Gesamtrahmen der Tage war:

„5“ bedeutet: sehr gut „1“ bedeutet: gar nicht gut

Essen:

5 4 3 2 1

Unterkunft:

5 4 3 2 1

Zeiteinteilung:

5 4 3 2 1

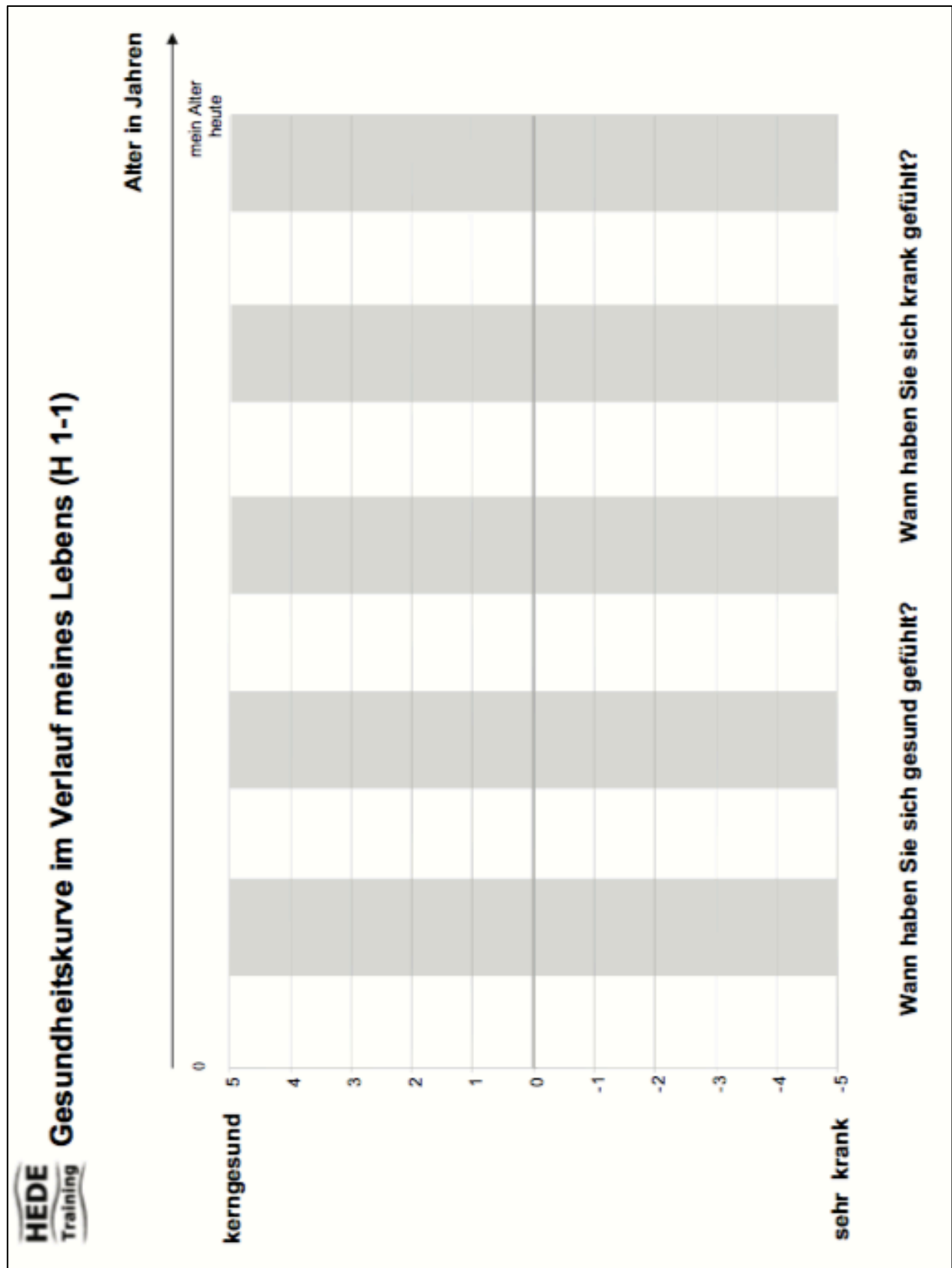
Organisation:

5 4 3 2 1

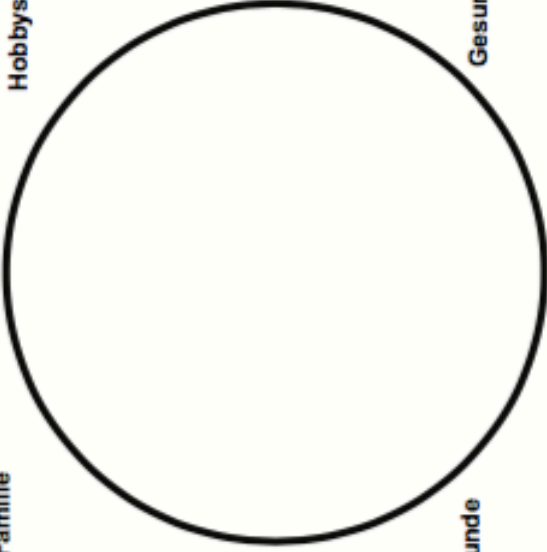
Allgemeine Stimmung in der Gruppe:

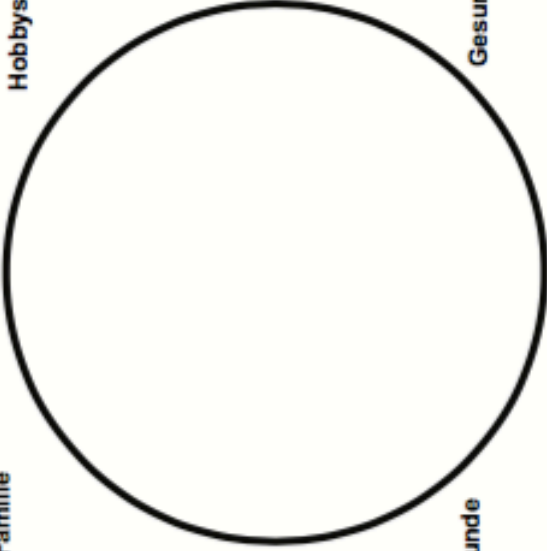
5 4 3 2 1

Sonstige Beobachtungen:



Wofür ich meine Kraft und Energie einsetzen möchte (H 3-2)

Wie verteilen Sie Ihre Energie zur Zeit?	 Familie Meine Interessen, Hobbys Freunde Gesundheit Beruf, Aufgaben
---	--

Wie möchten Sie sie zur Zeit gerne verteilen?	 Familie Meine Interessen, Hobbys Freunde Gesundheit Beruf, Aufgaben
--	--

Aufgaben, Belastungen und Ressourcen (H 2-1)

Aufgaben: Für welche Aufgaben sind Sie verantwortlich und zuständig?
Belastungen: In welchen Situationen fühlen Sie sich belastet, angespannt, gestresst?
Ressourcen: Über welche Stärken verfügen Sie, wo tanken Sie immer wieder Kraft auf, was hilft, die Aufgaben und Belastungen zu bewältigen?

Bitte füllen Sie die entsprechenden Spalten aus.

Meine Aufgaben	Belastungen	Meine Ressourcen