



universität  
wien

# MASTER THESIS

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

**„Stress ver-gehen.“**

Eine qualitative Untersuchung eines handlungsorientierten  
Outdoor-Angebots in der Persönlichkeitsentwicklung  
nach dem Konzept der IOA®.

verfasst von / submitted by

**Mag. phil. Julia Rappich**

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

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt / UA 992 882

Postgraduate programme code as it  
appears on the student record sheet:

Universitätslehrgang lt. Studienblatt / Integrative Outdoor-Aktivitäten® (MSc)

Postgraduate programme as it appears on  
the student record sheet:

Betreut von / Supervisor:

Univ. Prof. Dr. Günter Amesberger

# Inhaltsverzeichnis

## DANKSAGUNG EINLEITUNG

<b>1. AUSGANGSSITUATION.....</b>	<b>8</b>
<b>2. HANDLUNGSORIENTIERTES LERNEN NACH DEM KONZEPT DER IOA®.....</b>	<b>10</b>
2.1. ERLEBEN/ERLEBNIS ALS ZENTRALER GRUNDBEGRIFF IM KONZEPT .....	14
2.2. DIE BEDEUTUNG DER GRUPPE .....	14
2.3. NATUR.....	15
2.4. PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IM KONZEPT DER IOA.....	16
2.5. HANDLUNGSORIENTIERTE METHODEN .....	17
<b>3. STRESS – EINE ANNÄHERUNG.....</b>	<b>19</b>
3.1. DEFINITION .....	19
3.2. STRESSMODELLE .....	21
3.2.1. Selye – Adaptionssyndrom – Eustress und Distress.....	25
3.2.2. Stresstheorie Lazarus .....	26
3.2.3. Conservation of Resources Theory - Hobfoll .....	28
3.3. REAKTIONEN AUF STRESS.....	28
3.4. STRESS, EIN GESELLSCHAFTLICHES PHÄNOMEN.....	30
3.5. DEM STRESS ENTGEGENWIRKEN .....	33
3.5.1. Die Wirkung von Natur auf Stress .....	36
3.5.2. Stressreduktion durch Bewegung in der Natur, insbesondere durch Bergwandern....	39
3.5.3. Stressreduktion durch soziale Beziehungen .....	42
3.5.4. Übungen/Methoden, die Stressreduktion unterstützen .....	43
<b>4. ZUSAMMENFASSUNG UND SCHLUSSFOLGERUNGEN .....</b>	<b>46</b>
<b>5. KONTEXT DES VORLIEGENDEN ARBEITS- UND FORSCHUNGSPROJEKTES .....</b>	<b>48</b>
5.1. STRESS VER-GEHEN – WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT - TRAININGSKONZEPT .....	48
5.1.1. Ausschreibungstext, Ziele und Hypothesen, Trainingsdesign.....	50
5.2. DIE IDEE DER UNTERSUCHUNG .....	59
5.3. FORSCHUNGSVORHABEN .....	59
5.3.1. Forschungsfragen .....	60
<b>6. FORSCHUNGSPROZESS DER VORLIEGENDEN ARBEIT UND METHODISCHES VORGEHEN.....</b>	<b>62</b>
6.1. DATENERHEBUNG – LEITFADENGESTÜTZTES INTERVIEW.....	62
6.1.1. Leitfaden.....	63
6.1.2. Interviewpartner*innen .....	64
6.1.3. Transkription der Interviews .....	65
6.2. DATENAUSWERTUNG – QUALITATIVE INHALTSANALYSE NACH MAYRING .....	65
<b>7. AUSWERTUNG DER INTERVIEWS - ZWEITE REDUKTION .....</b>	<b>68</b>
<b>8. ZENTRALE ERGEBNISSE DER INTERVIEWAUSWERTUNG IN BEZUG AUF DAS HANDLUNGSORIENTIERTE ANGEBOT „STRESS VER-GEHEN“ NACH DEM KONZEPT DER IOA® .....</b>	<b>83</b>
8.1. ZENTRALE ERGEBNISSE DER INTERVIEWAUSWERTUNGEN IN BEZUG AUF DIE LEITENDEN FORSCHUNGSFRAGEN .....	83
8.2. DISKUSSION UND INTERPRETATION DER ERGEBNISSE DER INTERVIEWS IN BEZUG AUF DEN AKTUELLEN FORSCHUNGSSTAND – DARAU RESULTIERENDE SCHLUSSFOLGERUNGEN.....	91
<b>9. CONCLUSIO – THESEN UND WEITERFÜHRENDE FORSCHUNGSFRAGEN .....</b>	<b>97</b>
9.1. GESTALTUNG DES TRAININGSSETTINGS .....	97
9.2. GRUPPE .....	99
9.3. ERLEBNISSE/HERAUSFORDERUNGEN BEIM STRESS VER-GEHEN IN DER NATUR .....	100
9.4. NATUR ALS ANALOGES LERNFELD IN DER STRESSBEARBEITUNG.....	100

9.5. ÜBERLEGUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG DES KONZEPTS DER IOA® DURCH DIE ERKENNTNISSE DER VORLIEGENDEN UNTERSUCHUNG .....	101
<b>10. AUSBLICK .....</b>	<b>102</b>

**LITERATURVERZEICHNIS**  
**ABBILDUNGSVERZEICHNIS**  
**TABELLENVERZEICHNIS**  
**ANHANG**

## **Danksagung**

Mein besonderer Dank gilt all jenen Personen, die sich in ihrem dichten fordernden Alltag Zeit genommen haben, um mir Einblicke in ihr Erleben und ihre Erinnerungen des Trainingsangebots „Stress ver-gehen“ zu gewähren. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Auch möchte ich die Möglichkeit nützen, mich bei meiner Kollegin Renate Nowack, die in den letzten acht Jahren der Zusammenarbeit mir immer ein wertvolles Gegenüber war, zu bedanken. Ich mag es, wie du denkst, handelst und lachst und deine Leidenschaft zum Bergsport lebst. Es ist schön und bereichernd, Teile des (Lebens)Weges mit dir gemeinsam gehen zu können.

Danke auch an alle Personen, die an „Stress ver-gehen“ teilgenommen haben, den Rahmen mit Leben, Ideen und Leidenschaft füllten, manchmal auch mit Trauer, Wut und Angst; sich für Begegnung und Lernen zur Verfügung gestellt und Vertrauen in uns gehabt zu haben, dass wir sie gut begleiten – durch Höhen und Tiefen.

Ich durfte unglaublich viel von euch lernen, für die Arbeit in Training und Beratung, aber auch fürs Leben. Danke, Günter Amesberger, Reinhold Pfingstner, Karl Schörghuber et al., dass ihr handlungsorientiertes Lernen nach dem Konzept der IOA® in diese Welt gebracht habt und es in eurer ganz besonderen Form vermittelt.

Es war ein schönes Erlebnis und ist es noch, welche offene Ohren und wertschätzende Menschen uns im Alpenverein Edelweiss begegnet sind, als wir die Idee hatten, nicht „nur“ dem Körper, der Leistung und dem sozialen Aspekt im Bergsport einen Stellenwert zu geben, sondern auch der Psyche und der Natur als analogem Lernfeld. Es macht Spaß, mit euch in Zusammenarbeit zu stehen und Raum für Entwicklung zu bekommen. Danke Bernhard Stummer, Csaba Szépfalusi und Georg Lenz.

Renate Buber hat mich mit ihrem umfangreichen Wissen in der qualitativen Sozialforschung und mit viel Geduld bei meinem empirischen Teil der Arbeit begleitet. Danke, Renate, für deine wertvollen Inputs und deinen klaren Blick.

Danke an das Netzwerk für handlungsorientierte Beratung und Entwicklung, das ich ausnahmslos als ein wertvolles Backup erlebe, welches Halt bietet in dieser oft sehr fordernden Arbeit.

Ein großes Danke an meine Eltern und Großeltern, die mir ermöglicht haben, diesen Universitätslehrgang zu besuchen.

Besonders meine Mutter und meine Großmutter, die mich in der stressigen Phase dieser Masterarbeit mit ihren Kochkünsten verwöhnt haben, mich aber auch auf anderen Ebenen nähren, wenn einfach alles mal zu viel wird.

Wie gut, dass es Freund\*innen gibt, die um 23:00 Uhr noch wissenschaftliche Artikel schicken, die ihre Pausen opfern, um bei einem verrücktspielenden Notebook zu helfen, die Excel Schnellkurse via Telefon anbieten, die schöne Fotos von den Bergen schicken, um zumindest ein wenig Teilnahme zu ermöglichen, die ein offenes Ohr haben und viel gute Energie im Gepäck, wenn es mal wieder so weit ist, diese Masterthesis lieber doch nicht zu schreiben – und die sich mit mir freuen, dass es jetzt endlich geschafft ist. Danke euch!

## Einleitung

*„Stress belastet und macht krank. Körperliche und vor allem psychische Stresskrankheiten nehmen stetig zu. Doch Stress hat auch positive Auswirkungen: Stress verleiht Energie, Stress macht sozial, widerstandsfähig und bringt uns weiter... Wir können Stress auch gar nicht vermeiden, denn er gehört zum Leben, wie Essen und Trinken.“*  
(Struhs-Wehr, K. 2017, 31)

In der intensiven Auseinandersetzung mit dem Phänomen Stress im Zuge dieser Arbeit wurde mir eines schnell klar: hier ist nichts eindeutig. Es gibt unzählige Definitionen, Konzepte, Modelle, Ratgeber, die sich ergänzen, widersprechen und überflüssig machen. Stress macht uns krank, bringt uns aber auch Entwicklung und macht Leistungen möglich, die wir uns nie zugetraut hätten. Er bringt uns an unsere Grenzen im positivsten wie aber auch im negativsten Sinne.

Bleiben wir beim Distress, also dem belastenden, negativen Stress, weil diese Form für die vorliegende Arbeit relevant ist. Wie noch ausführlich beschrieben wird, führt die WHO Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken an und die Belastung – vor allem im Beruf – steigt stetig. Die Ursachen reichen von uneingeschränkter Erreichbarkeit bis hin zu unsicheren Beschäftigungsverhältnissen. Die Digitalisierung schreitet rasant voran – nicht zuletzt durch Covid 19 – und die Grenzen zwischen Privat und Beruf werden immer durchlässiger. Der Bedarf an Trainingsangeboten, die Personen innere Stabilität und neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress ermöglichen, wird steigen.

Im Folgenden wird ein Angebot, das Bewegung in der Natur mit Persönlichkeitsentwicklung verbindet, untersucht. Einerseits findet dies durch die Erhebung des aktuellen Forschungsstandes und andererseits durch die Auswertung sechs qualitativer Interviews nach der Inhaltsanalyse nach Mayring statt. Der Titel des Angebots ist: „Stress vergehen – Wege nach Innen. Wandern mit Persönlichkeitsentwicklung“ und es wird seit 2013 von mir und Mag.<sup>a</sup> Renate Nowack durchgeführt und in Kooperation mit dem Alpenverein Edelweiss (Wien) angeboten. Das Konzept der IOA® war in der Entwicklung des Trainings leitend.

Die Arbeit besteht aus einem theoretischen Teil, in dem, handlungsorientiertes Lernen nach dem Konzept der IOA® ausgeführt und der Untersuchungsgegenstand Stress theoretisch beleuchtet wird. Im empirischen Teil wird der Kontext des Arbeits- und Forschungsprojektes, die Forschungsfragen, der Forschungsprozess, das methodische Vorgehen und die Auswertung der Interviews dargelegt. Auch sind hier die zentralen Ergebnisse in Bezug auf die leitenden Forschungsfragen und im Weiteren die Diskussion und Interpretation der Interviews in Bezug auf den aktuellen Forschungsstand zu finden. Abgeschlossen wird dieser Teil mit Thesen und möglichen weiteren Forschungsfragen sowie einer Conclusio mit Ausblick.

## Theoretischer Teil

### 1. Ausgangssituation

2013 haben meine Kollegin Mag. Renate Nowack<sup>1</sup> und ich das Angebot „Wege nach Innen – Wandern mit Persönlichkeitsentwicklung“ konzipiert. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Wandern in ein neues Licht zu rücken und bieten im Österreichischen Alpenverein Edelweiss Wanderungen mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung an. Wir sehen den Menschen als ein „biopsychosoziales Wesen“ und vertreten die Ansicht, dass alle drei Bereiche einer Person in unseren Angeboten Raum zur Entwicklung haben sollen. Wir bieten Wanderungen zu spezifischen Themen an, wobei immer Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund steht. Die Gruppe stellt dabei eine wichtige soziale Ressource dar. Zentrale Elemente unserer Wanderungen sind ausgewählte Methoden mit anschließender Reflexion, um die Aufmerksamkeit auf das eigene Handeln zu richten. Ziel ist es, diese Erkenntnisse in den Alltag zu transferieren und somit gewünschte Veränderungen zu erreichen.

Unsere Wanderungen sind seit Herbst 2013 im Programm, und es haben bereits über 100 Mitglieder des ÖAV Edelweiss daran teilgenommen.

Unser Angebot:

- Stress ver-gehen – Wege zu mehr Gelassenheit
- Wandern und Körperwahrnehmung – Wie stehe ich? Wie gehe ich? Wie lebe ich?
- Wandern in Stille und Achtsamkeit
- Wandern von Frau zu Frau
- Wandern und Lachyoga

Im Zuge dieser Arbeit soll im Speziellen das Angebot „Stress ver-gehen – Wege zu mehr Gelassenheit“ genauer untersucht werden. Alle unsere Angebote haben Persönlichkeitsentwicklung und Stressreduktion zum Ziel. Jedes Jahr bieten wir 6 Wanderungen (3 im Frühling und 3 im Herbst) an, zwei davon sind Stress ver-gehen. Die anderen

---

<sup>1</sup> Mag.<sup>a</sup> Renate Nowack ist Psychologin (Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin), Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie), staatlich geprüfte Instruktorin Wandern und Winterwandern, sie arbeitet in freier Praxis und einer ihrer Schwerpunkte ist Psychotherapie in der Natur.

Themen variieren wir nach Bedarf und Lust. Unser letztes Angebot im Jahr ist „Wandern in Stille und Achtsamkeit“ Mitte November.

Das Konzept der IOA® war für uns bei der Entwicklung von „Wege nach Innen“ leitend.

## **2. Handlungsorientiertes Lernen nach dem Konzept der IOA®**

Im folgenden Kapitel wird ein kurzer Abriss/ein Einblick in handlungsorientiertes Arbeiten und das Konzept der IOA® gegeben, um die Ausrichtung und die Wurzeln des Angebots „Stress ver-gehen“ besser verorten zu können. „Stress ver-gehen“ ist kein Angebot, in dem z.B. theoretisches Wissen, in Bezug auf einen gesunden Umgang mit Stress vermittelt wird, sondern es ist ein handlungsorientiertes Angebot in der Natur, in dem Lernen durch Bewegung, Handlung, Reflexion, Austausch in Ausrichtung auf die vereinbarten Ziele begleitet wird.

In einem anthroposophischen Sinne handelt, wer nicht nur reagiert, sondern von sich aus etwas tut oder unterlässt. Handeln wird als ein ziel- und wertebasiertes Verhalten verstanden, das der Reflexion zugänglich ist. Personen handeln und können sich selbst zugleich dabei zusehen – das ist ein Kunstgriff, den sich handlungsorientierte Ansätze zu Nutze machen. Handlungstheoretische Ansätze nehmen das komplexe Konstrukt „handeln“ in den Blick und zerlegen nicht in Teil-Konstrukte (Motivation, Kognition, Wahrnehmung, ...). (Initiative Outdoor Aktivitäten 2011, 20f)

Handeln vollzieht sich in der Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt (materiell/sozial) unter dem Gesichtspunkt einer zu bewältigenden Aufgabe (Initiative Outdoor Aktivitäten 2009, 14) und hat nach Nitsch (1986, 27) auch immer Bezug zu gesellschaftlichen Lebensbedingungen – ist somit auch ein biographisches und gesellschaftshistorisches Phänomen (ebd. 19).

In handlungsorientierten Trainingsansätzen werden Personen begleitet, ihre eigenen Wahrnehmungen und Beobachtungen über sich selbst für ihre Entwicklung und ihr Lernen nutzbar zu machen. Die Teilnehmer\*innen sind Expert\*innen ihrer selbst und nicht die Trainer\*innen.

Die zentralen Merkmale für handlungsorientiertes Lernen und Integrative Outdoor-Aktivitäten® bestehen nach Initiative Outdoor Aktivitäten (2011a, 7)

- in der Handlungsorientierung
- im Nutzen bedeutsamer Erlebnisse für Lernimpulse,
- in der körperlich-psychisch-sozialen Bewegung,

- in der verfremdeten Umgebung, die von den teilnehmenden Personen, Gruppen und Organisationen mit den jeweiligen passenden Bedeutungen versehen werden,
- im angestoßenen Perspektivenwechsel,
- in der Form der Begleitung und Beratung der Aktivität, die auch zur Herstellung struktureller Ähnlichkeiten (zu Situationen, Fragestellungen, etc.) auffordert und so den Transfer begünstigt,
- in der Erweiterung der Beziehung zur Natur.

Outdoor Aktivitäten und Erlebnisse stehen im Ansatz der IOA quasi als Hilfsmittel (Methode) für die zielgerichtete Auseinandersetzung mit vereinbarten Themen. Da sich IOA als handlungsorientierter Ansatz versteht, ist der Ausgangspunkt stets das Handeln von Personen und Gruppen in Bezug auf bestimmte Ziele und Rahmenbedingungen. Bewegungsbezogene Übungen werden:

- auf der Basis klarer, transparenter und hinterfragbarer Grundannahmen (Menschenbild, Lerntheorien, etc.) eingesetzt,
- innerhalb eines verhandelten und vereinbarten Rahmens (Auftrag, Ziele, Ressourcen),
- prozessorientiert unter Abstimmung auf Person und Gruppe,
- unter Nutzung der Natur,
- in einem Sicherheitsrahmen.

Ziel ist es, Handlungsmöglichkeiten von Personen, Gruppen oder Organisationen zu verdeutlichen und Entwicklungsimpulse anzustoßen.

(Initiative Outdoor Aktivitäten 2011a, 6)

### Lernen und Handeln

Entwicklung und Lernen sind die zentralen Orientierungspunkte in der Arbeit mit Menschen nach dem Konzept der IOA®. Es wird von der grundlegenden Annahme ausgegangen – wie oben beschrieben – dass sich Menschen durch Handeln entwickeln und dass umgekehrt Handeln erfahrungsbasiert ist. Handeln wird als ein ganzheitliches Geschehen verstanden, das über bloßes Verhalten hinaus geht und durch Ziele, Zwecke und Sinnmomente motiviert und psychisch reguliert ist. Handlungen führen zu Erlebnissen, die zu impliziter (nicht bewusster) und expliziter (reflektierter und bewusster)

Erfahrung führen. Diese wiederum führt in der Regel zu einer Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten auch in Bezug auf Zielausrichtung und Aufgabenorientierung von Personen oder Teams. (ebd. 8)

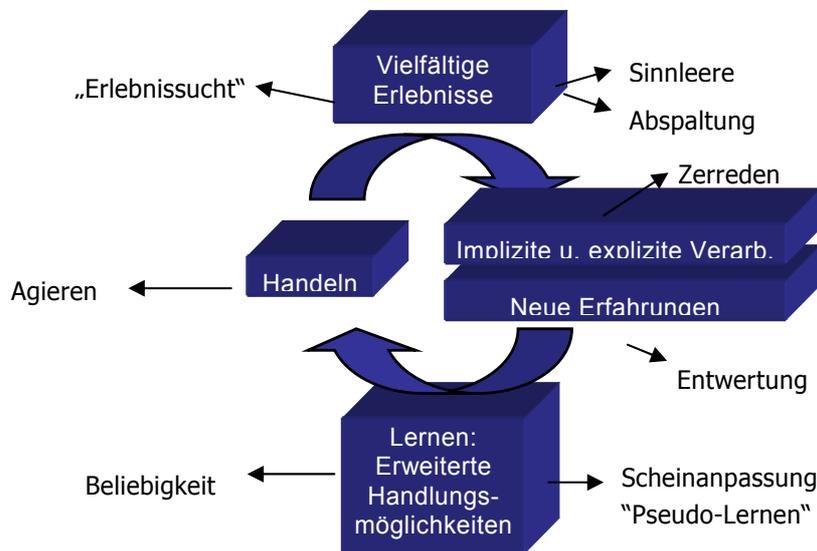


Abbildung 1: Lernen und Handeln (Initiative Outdoor Aktivitäten 2011a, 8)

### Kreismodell

Ein wesentliches Element im Konzept der IOA® ist das Kreismodell mit seinen vier Ebenen – diese können nicht immer ganz klar voneinander abgegrenzt verstanden werden, die Übergänge sind meist fließend:

*Methoden und Interventionen* stehen im Zentrum des Kreises als *erste Ebene*. Auf dieser Ebene treffen die Handlungen der Trainer\*innen und Teilnehmer\*innen unmittelbar aufeinander. Die Trainer\*innen intervenieren und die Teilnehmer\*innen setzen sich zu diesen Angeboten in Beziehung. Im Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® wird der Methodenbegriff sehr eng verwendet und deutlich abgegrenzt von Interventionen. Eine Methode ist ein Werkzeug, das in sich abgegrenzt beschreibbar ist und in Kontexte eingebunden verstanden werden muss. Interventionen sind bewusst gesetzte Maßnahmen zur Steuerung des Prozesses. Im Zuge der Planung von Interventionen sind alle Ebenen des Kreismodells zu berücksichtigen.

Die *zweite Ebene* ist die der *situativen Bedingungen*. Hier befinden sich alle Faktoren, die unmittelbar in einer Trainingssituation wirksam sind.

*Rahmen und Auftragsbedingungen* bilden die *dritte Ebene* im Kreismodell. In einem Trainingssetting der IOA geht es über die bekannten Verträge wie Bezahlung, Art der Ausführung und Zeiten hinaus. Zusätzlich wird auf dieser Ebene die Erwartung an eine bestimmte Art von Beziehung zwischen Trainer\*in und Kund\*innen verhandelt, sie erforschen gemeinsam, die dem Auftrag zugrundeliegenden Absichten (erwartete wie fantasierte).

*Ebene vier* stellt die der *Grundannahmen* dar. Sie beinhaltet das Menschenbild, die Erkenntnistheorie, ethische Grundpositionen, gesellschaftliche Orientierung und psychologische Rahmentheorien. Sie ist die Ebene, die von der Praxis am weitesten entfernt ist, aber sie definiert unseren Anspruch an das praktische Tun und stellt eine Messlatte für die Qualität unserer Arbeit dar.

(ebd. 18f)

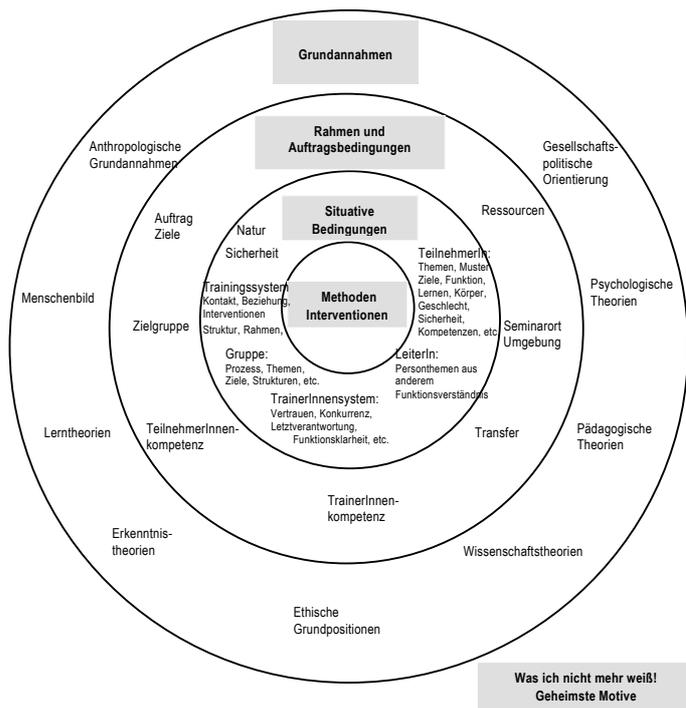


Abbildung 2: Kreismodell (Initiative Outdoor Aktivitäten 2011a, 17)

Zentrale Personen in der Entwicklung des Konzepts – welches inhaltlich geschützt ist – und die Verfasser der hier zitierten Skripten sind: Günter Amesberger, Reinhold Pfingstner, Karl Schörghuber und für die Thematik Sicherheit Walter Siebert.

## **2.1. Erleben/Erlebnis als zentraler Grundbegriff im Konzept**

Dass Erlebnisse im Konzept der IOA® als ein grundlegendes Element von Lernen verstanden werden, wurde unter Kapitel zwei verdeutlicht. Erlebnisse können als besonders emotional besetzte Sequenzen bezeichnet werden, die auch mit unbewussten Anteilen versehen sind, die einer kognitiven und sozialen Bearbeitung bedürfen. Sie regen an zum Weiterdenken, Erzählen und Nachdenken (Initiative Outdoor Aktivitäten 2011a, 9).

→ handlungsorientiertes Lernen zielt darauf ab, Settings zur Verfügung zu stellen, die Erlebnisse ermöglichen. Der Prozess der Verarbeitung wird von den Leiter\*innen begleitet. Nicht die Erlebnisse per se sind das Ziel, sondern der Umgang mit diesen Erlebnissen und den darin enthaltenen Qualitäten.

Erlebnisse können nicht induziert werden, aber es können Situationen bzw. Settings arrangiert werden, die Erlebnisse und Lernen wahrscheinlicher machen.

Kennzeichen förderlicher Erlebnisqualitäten sind:

- Positive Erfüllung in der Gegenwart
- führen nicht zur unmittelbaren Jagd nach stärkeren Erlebnissen
- sind nicht bloße Wiederholung oder quantitative Steigerung
- stiften zu einem kritischen Umgang mit Erfahrung an

(ebd., 11)

Durch konkrete Kommunikations-, Entscheidungs-, Handlungs- und Durchhaltungssituationen führen die getätigten Handlungen zu Erlebnissen, die zu impliziter (nicht bewusster) und expliziter (reflektierter und bewusster) Erfahrung führen, so Hemmelmayr & Hemmelmayr (2020).

Das Erlebnis wird von den Leiter\*innen nicht herbeigeredet oder suggeriert, sondern es wird das originäre Erleben ernst genommen und begleitet. (ebd., 10ff)

## **2.2. Die Bedeutung der Gruppe**

Der Ansatz der IOA® ist ein gruppenpsychologisch und -pädagogisch ausgerichteter. Gruppenbeziehungen und dem Gruppenprozess wird eine entscheidende Stellung zugeschrieben, denn Entwicklung von Personen findet in und mit der Gruppe statt.

Folgende Fragen sind leitend:

Wie können sich Gruppenmitglieder einander nützen, um in den Prozess einzusteigen, der sich an Zielen orientiert?

Wie können Trainer\*innen den Gruppenprozess für die Reflexion/Selbstbeobachtung von Teilnehmer\*innen und Trainer\*innen aufbereiten?

(Initiative Outdoor Aktivitäten 2011b, 18)

### **2.3.Natur**

*„Natur ist in outdoorspezifischen pädagogischen und psychologischen Ansätzen eine zentrale Kategorie. Es stellt sich die Frage, was Natur ist und wie Naturbeziehung pädagogisch und psychologisch genutzt werden kann. Im Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten wird Naturerfahrung als Selbsterfahrung konzipiert. Das Erleben, Erfahren und Erkennen von Natur sagt weniger über das was außerhalb des menschlichen (Bewusst)Seins vorhanden ist als mehr über die Perspektive, aus der erlebt, erkannt und erfahren wird.“ (Initiative Outdoor Aktivitäten 2009, 3)*

Die pädagogische, beratende, therapeutische Arbeit in der Natur kann mit unterschiedlichen Zielen versehen sein wie z.B. Sensibilisierung auf die Ökologie des Waldes, motorische oder sportliche Entwicklung, etc. Im Angebot „Stress vergehen“, sind die Ziele auf Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung im Umgang mit Stressoren ausgerichtet. Folgende Ausführungen beziehen sich auf das Naturverständnis im Konzept der IOA® mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung und grenzt sich klar ab von Angeboten, in denen es um Wissensvermittlung über die Natur geht.

Im Konzept der IOA® ist das Verständnis angelegt, dass eine Definition von Natur für die Arbeit mit anderen Menschen nicht brauchbar ist, sondern es gilt in den Mittelpunkt zu rücken, was für die Beteiligten als Natur gilt. Jede Person hat eine andere innere Vorstellung von Natur, und es lohnt sich, mit dieser zu arbeiten und sie für unterschiedliche Ziele in der Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Natur wird von Personen ganz subjektiv „bedeutet“ (z.B., wenn Natursymbole gesucht werden, die für Ressourcen stehen – eine Teilnehmerin hat einen Stein gesucht und gesagt, er stehe für sie symbolhaft für ihren Lebenspartner, der ihr ein Anker ist und Ruhe und Kraft gibt) - somit gehen wir mit Natur in Beziehung – die Beziehung von einer Person zu einem distanzierten Anderen. Der persönliche (berufliche) Hintergrund, Interessen, die eigene Ent-

wicklungsgeschichte, haben einen starken Einfluss darauf, wohin sich unsere Aufmerksamkeit richtet und was im äußeren Objekt gesehen wird, auch die eigene Geschichte des „In-der-Natur-Seins hat Auswirkung auf Bedeutungen und Sinnzuschreibungen (ebd., 31). Natur dient uns als Projektionsfläche, sie eignet sich offenbar dazu, innere Seelenzustände in äußeren Gegenständen zu symbolisieren (Gebhard 2012, 29). Personen können eigene Wahrnehmungsmuster erkennen, hinterfragen und weiterentwickeln. *„Die Person (und in Gruppenansätzen auch die Gruppe) bezieht sich in ihren Beobachtungen auf sich selbst und zieht draus Schlüsse auf eigene Positionen, Perspektiven, Handlungsmuster und Zielsetzungen“* (Schörghuber 2009, 2). Durch diese Auseinandersetzung und in Beziehung setzen wird Lernen möglich.

Die Aufmerksamkeit der Trainer\*in sollte demnach nicht beim Objekt (in dem Fall dem Stein) sein, sondern bei der Person, die das Objekt wahrnimmt. Die Trainer\*innen/Berater\*innen begleiten diesen Beziehungs-, Auseinandersetzung-, Beratungsprozess. Bewertungen wie „gut“ oder „schlecht“ in Bezug auf den Prozess der Teilnehmer\*innen haben hier keinen Platz mehr (*Initiative Outdoor Aktivitäten 2009, 31*). Der Prozess steht im Focus, und dieser wird von jeder Person anderes gelebt und erfahren.

Dabei ist es wichtig, immer mitzudenken, dass die Trennung Person – Natur ein Kunstgriff ist, Mensch ist Natur, es handelt sich hier lediglich um ein Hilfskonstrukt zur besseren Beschreibung intrapsychischer Realität (ebd.)

#### **2.4. Persönlichkeitsentwicklung im Konzept der IOA**

Persönlichkeit wird im Konzept der IOA als etwas gesehen, das dem Zeitablauf gegenüber relativ konstant und stabil und bei jedem Menschen ein einzigartiges, relativ überdauerndes und stabiles Verhaltenskorrelat ist (IOA 2009, 32).

*„Persönlichkeitsentwicklung beschreibt eine Veränderung des komplexen Systems innerhalb eines Individuums, das sich mit der Umwelt und der Innenwelt auseinandersetzt“* (ebd.). In Trainingsangeboten wie Stress ver-gehen gestalten Menschen den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung aktiv und wollen auch ihre Lebensgestaltung bewusst beeinflussen. Das persönliche Wachstum soll durch das Wecken des persönlichen Potentials der Teilnehmer\*innen erfolgen. Ziele können u.a. sein: Stärkung der

Selbstwirksamkeit, Entwicklung der sozialen und individuellen Handlungskompetenzen, Verbesserung von Selbstkontrolle, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstkonzept, eigene Ziele und Bedürfnisse wahrnehmen und klären (ebd., 36).

## **2.5. Handlungsorientierte Methoden**

Handlungsorientierte Methoden im Allgemeinen sind Simulationsmethoden, die nicht allein auf die Sprache setzen, sondern dienen dazu, die Wirklichkeit im Beratungskontext nachzubilden. Durch den Einsatz von handlungsorientierten Methoden lässt sich nach Ameln & Kramer (2009, 390) ein Ausschnitt der Wirklichkeit des Kundensystems widerspiegeln, im Gegensatz zu Aufwärm- und Interaktionsspielen, die diesen Ansatz nicht verfolgen.

Erfahrungslernen hat in handlungsorientierten Konzepten einen zentralen Stellenwert. Es bedeutet, dass die teilnehmenden Personen selbst aktiv sind und, dass sie das Erfahrene mit der eigenen Person und den eigenen Sinnwelten in Beziehung setzen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass die Themen so eng wie möglich mit den persönlichen Erfahrungen der teilnehmenden Personen verknüpft und somit auch von emotionalen Zuständen begleitet sind (ebd., 394f).

Handlungsorientierte Methoden, folgen im Aufbau nach dem Konzept der IOA® folgenden Phasen:

1. Aufmerksamkeit richten → Die Teilnehmer\*innen werden zum Thema hingeführt, dies kann z.B. durch Körperübungen oder Einzelarbeit erfolgen
2. Einkleidung der Aufgabe/Übung → Besonders Wert wird hier auf Struktur, Thema und Sicherheit gelegt, bei Bedarf kann mit Metaphern, Geschichten, Bildern, etc. gearbeitet werden
3. Durchführung → In dieser Phase wird auf die Themen, die Sicherheit und „Unerwartetes“ geachtet. Es ist wichtig, hier gut zu beobachten (nach bestimmten Kriterien) und ggf. zu intervenieren
4. Aufarbeitung → Hier wird eine methodische Unterstützung angeboten, die vom Erlebnis zur Erfahrung führt. Dies kann in Form einer Reflexion im Plenum oder in Kleingruppen, aber auch durch Malen oder Darstellen etc. erreicht werden.
5. Integration → Einordnen der „neuen“ Erfahrungen in das Bekannte z.B. durch Solo, Triaden, Notizen, Brief etc.

6. oder 1. Als eigener Schritt wird die Gestaltung des Übergangs gesehen, dieser findet nach der Integration und vor dem Richten der Aufmerksamkeit statt. Hier wird an die vorherige Situation angeknüpft, bevor erneut die Aufmerksamkeit gerichtet wird.

(IOA 2011c, 55)

Outdoormethoden können Soft Events, die keinen oder wenig Materialaufwand haben bis hin zu material- und aufbauintensiven High Events sein. Im Angebot Stress vergehen wird mit Körperübungen, Gehaufgaben, Naturerfahrung und Symbolen gearbeitet, also ausschließlich Soft Events. Durch die Nutzung der Wegbeschaffenheit für Interventionen kommen aber auch Aspekte hinzu, die körperlich herausfordernd sind, deren Sicherheit nicht total kontrollierbar und die abenteuerlich sind (z.B. steile Wege, Seilsicherungen, lange Wanderungen, Wettereinfluss wie Schnee, Wind etc.).

### **3. Stress – eine Annäherung**

In diesem Kapitel folgt eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Stress. Ausgeführt werden Definition, Modelle und Reaktionen auf Stress sowie Stress als gesellschaftliches Phänomen und Möglichkeiten, dem Stress entgegenzuwirken. Durch das Aufzeigen der unterschiedlichen Definitionen von Stress soll die Ausrichtung dieser Arbeit verdeutlicht werden, ebenso in der Abhandlung der Stress-Konzepte und über die Auswahl von grundlegenden Modellen, die näher beleuchtet werden.

Das letzte Unterkapitel „Dem Stress entgegen wirken“ stellt einen wichtigen Bezugs- und Vergleichspunkt zu der Untersuchung im empirischen Teil dar, weil es hier zu einem Vergleich (im besten Fall zu Ergänzungen) zwischen wissenschaftlicher Literatur und der Auswertung der Interviews kommt.

#### **3.1. Definition**

Die Formulierung einer allgemein gültigen Definition zu Stress ist nicht möglich, es liegt eine große Bandbreite und Fülle an Definitionen vor, da das Stresskonzept von unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen (u.a. Psychologie, Medizin, Soziologie, Anthropologie, Philosophie) angenommen und weiterentwickelt wurde. Stress ist generell schwierig zu definieren, weil er eine biologische Reaktion, aber auch ein soziales Konstrukt ist. Ganz grundlegend wird zwischen dem Stressreiz (Stressor) und der Stressreaktion unterschieden. Stressoren können von physikalischen Einwirkungen wie Hitze oder Lärm über körperliche wie Krankheiten oder Verletzungen bis hin zu sozialen Einwirkungen wie Konflikte, Trennungen, Ausschluss, etc. reichen.

Als Stressreaktion werden zumeist die neurophysiologischen Antworten auf Stressoren bezeichnet. Das Stresserleben beinhaltet die Bewertung der wahrgenommenen Stressoren durch die Person. Hier kommt es einerseits zur Bewertung der Stress auslösenden Situation und andererseits zur Einschätzung eigener Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten zur Bewältigung der Situation.

Die erste wissenschaftliche Stressdefinition geht auf Walter Cannon (1929) zurück, wurde aber erst durch den österreichisch-kanadischen Arzt Hans Selye (1907-1982) weithin bekannt und intensiv geprägt.

Etymologisch leitet sich „Stress“ aus dem lateinischen „stringere“ (verengen, spannen) ab. Die englische Begriffsbedeutung ist eher mit Beanspruchung, Spannung und Druck zu übersetzen. Stress wird im physikalischen Kontext verwendet (Beanspruchung bzw.

Belastung eines Objekts durch Hitze, Kälte, Druck, Enge etc.), aber auch für die Beschreibung eines menschlichen Zustandes.

Was beide Begriffsverwendungen gemein haben, ist, dass sie sich auf äußere Reize und deren Folgen auf die innere Verformung und Verarbeitung beziehen.

Auf eine Definition von Stress aus dem Jahr 1936 von Selye bezieht sich Pschyrembel (1959) im Klinischen Wörterbuch.

*„Stress: Zustand des Organismus, der durch ein spezifisches Syndrom gekennzeichnet u. durch verschiedenste unspezifische Reize (Infektionen, Verletzungen, Verbrennungen, Strahleneinwirkungen u.a.) bedingt ist; der S. hat also eine charakterist. Form, aber keine spezif. Ursache. Unter Str. kann man auch die Einwirkungen selbst verstehen, die d. Körper von außen treffen u. auf die d. Körper nicht in genügender Weise adaptiert ist, z.B. Operationen, Vergiftungen, Schwangerschaft u.a. als Folge entsteht d. Alarmsyndrom.“* (Selye 1936 In: Pschyrembel 1959, S.845)

Im British Medical Journal (1950) führt Selye in seinem Artikel „Stress and the General Adaptation Syndrome“ weiter aus:

*“In the biological sense stress is the interaction between damage and defence, just as in physics tension or pressure represents the interplay between a force and the resistance offered to it.”* (Selye 1950, 1384)

*“All agents can act as stressors, producing both stress and specific actions. No agent can produce one without the other. The specific affect the target organs in a variety of ways. Stress acts only through the general adaption syndrome. It causes defence and damage.”* (Selye 1950, 1392)

Stress ist nach Selye ein Zustand des Organismus, der durch verschiedene Reize ausgelöst werden kann und einem Vorgang in der Physik ähnelt, in dem Kraft auf einen Widerstand trifft. Stress ist somit immer eine Wechselwirkung. Alles kann als Stressor auf uns einwirken, verschiedene Auswirkungen haben und erfordert von einem Organismus eine Anpassungsreaktion.

Nach Lazarus entsteht Stress erst im Rahmen eines individuellen biopsychosozialen Bewertungsprozesses. *“Stress arises when individuals perceive that they cannot adequately cope or with demands being made on them or with threats to their well-being”*

(Lazarus, 1966). Die gleiche Ausrichtung, aber noch etwas präziser einige Jahre später, Lazarus, Folkman (1984, 19) in der folgenden Definition von Stress: *“Psychological stress is a Particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being.”*

Nach Lazarus und Folkman (1984) sind Stressoren Bedingungen bzw. Situationen, die Stress auslösen, weil eine Person Stress erlebt. Die Person kann die an sie gestellten Anforderungen oder die Bedrohungen nicht überwinden; nicht im Sinne eines Automatismus wie bei dem Stressverständnis von Selye. Es gibt Situationen, auf die viele Menschen mit Stress reagieren (z.B. eine wichtige Prüfung oder ein Virus, das krank macht wie aktuell Covid), aber es gibt auch Personen, bei denen kein Stress erzeugt wird. Es braucht somit eine Zirkularität. Diese psychologische Definition steht der physiologischen von Selye gegenüber, weil Lazarus nicht davon ausgeht, dass Stress entsteht, weil ein Reiz ein gewisses Maß übersteigt, sondern, weil ein Individuum diesen aufgrund seiner Persönlichkeit, seiner Situation als stressreich wahrnimmt.

In jüngeren Definitionen von Stress (seit Lazarus 1966), findet das individuelle Empfinden der Stressoren immer mehr Bedeutung. Die Psyche bekommt neben den neurophysiologischen Phänomenen einen bedeutsamen Platz, vereinzelt auch der soziale Aspekt (die Umwelt).

Wie im folgenden Kapitel noch näher ausgeführt wird, bezieht sich diese Arbeit und auch die Haltung der Trainer\*innen von „Stress vergehen“ auf das psychologische Verständnis von Stress, unter Einbeziehung sozio-kultureller und ökologischer Faktoren.

### **3.2. Stressmodelle**

Die Definitionen und somit auch das Verständnis von Stress haben sich im Laufe der Geschichte stark gewandelt. Die unterschiedlichen Strömungen haben neue Blickwinkel und Perspektiven eröffnet und somit auch dazu geführt, dass eine große Vielfalt an Stressmodellen und -konzepten entstanden sind.

Unterschiedlichste Forschungsdisziplinen untersuchten und untersuchen noch das Phänomen Stress, die damit verbundenen auslösenden Faktoren (Stressoren), den

Umgang mit Stress (Coping), das physiologische Geschehen, die psychologischen Vorgänge und die Folgen (Krankheiten) (Rohmer 2013, 256).

Am Beginn standen die **reizzentrierten Konzepte**. Claude Bernard (1813-1878) war hier einer der bedeutendsten Wegbereiter. Er hat den Begriff der Homöostase (ein dynamisches System hält einen internen Gleichgewichtszustand aufrecht) in der Stressforschung etabliert. Der Organismus (inneres Milieu) gerät durch zu starke Abweichung vom äußeren Milieu aus dem Gleichgewicht. Stressoren sind demnach Situationen, die Stress im Organismus erzeugen (Fink, 2010, 3).

**Reaktionsbezogene Konzepte** gehen auf Hans Selye (1907-1982) und Walter Cannon (1871-1945) zurück. Sie stützten ihre Erkenntnisse über physiologische Reaktionen auf Stressoren stark auf empirische Forschung, die vorwiegend auf Tierexperimente basierte. Stress wird in diesem Konzept über das Verhalten des Organismus bestimmt, unabhängig davon, wie er ausgelöst wurde.

Adolf Meyer und Harald Wolff machten in den 1930er und 1940er Jahren die Beobachtung, dass Krankheiten im Organismus oft dann auftreten, wenn ein kritisches Lebensereignis vorgelagert ist. Sie folgerten, dass kritische Lebensereignisse krankheitsauslösende bzw. -fördernde Effekte haben können. Menschen haben demnach nur begrenzte Ressourcen, um sich fordernden Lebensumständen anzupassen. Dieser **situationsorientierte Ansatz** musste durch zahlreiche Untersuchungen von den 1960er bis in die 1990er Jahre – die zeigten, dass Menschen auf die gleiche Belastung psychisch als auch physisch unterschiedlich reagieren – stark revidiert werden. Wichtige Protagonisten in diesem Forschungsprozess waren nach (Rohmer 2013, 105ff), Holmes und Rahe (Ende 1960er), Gunderson und Dohrenwends (Mitte 1970er), Katschnig und Lazarus (1980er und 1990er Jahre).

Es fand ein intensiver wissenschaftlicher Diskurs darüber statt, was denn überhaupt als kritisches Ereignis gelte und ob tatsächlich jede Veränderung als belastend erlebt wird.

Lazarus vertrat die Ansicht, wie schon unter Definition (3.1.) kurz skizziert, dass Stress eine Individuum-Umwelt-Transaktion ist. Ob ein Reiz als Stressor erlebt wird und eine Anpassungsreaktion notwendig macht, hängt von der subjektiv-kognitiven Bewertung

und Interpretation ab. Dieser **transaktionale Ansatz** befindet sich in der aktuellen Forschung wieder in einem Wandel.

Bei den **ressourcenfokussierten Ansätzen** führt der Verlust von Ressourcen (Gegenständen, Status, Persönlichkeitsmerkmalen) zu Stress. Einer der wichtigsten Vertreter ist Hobfoll mit der COR-Theory (Conservation of Resources Theory). Ende der 1980er Jahre stellte er die Aspekte des sozialen Umfeldes und der Kultur in den Mittelpunkt seiner Forschung. Mehr dazu unter 3.2.3. und 3.5.

In Werken Ende des 20. und Anfang des 21 Jahrhunderts lässt sich nun verstärkt eine Integration von sozialen und kulturellen Faktoren ablesen. Ethnographisch modifizierte Stressmodelle von Chin-Hong & Mc Garvey (1996), Dressler (1991) und James (1990), haben sich nach Dressler und Bidon (2000, 245) bei der Untersuchung des Krankheitsrisikos in einer Vielzahl von Gemeinschaften als empirisch nützlich erwiesen. Das Konzept der Kultur ist in der Stressforschung in einen größeren Diskurs eingetreten. Auch in Modellen der Psychobiologischen Stressforschung beispielsweise von Levine und Ursin (1991) sind subjektive Bewertungsvorgänge in Bezug auf Stressoren leitend. Sie führen individuelle Interpretationen und Copingfähigkeiten an, erweitern aber ebenso durch den Einbezug des sozialen Kontextes, des Geschlechts, genetischer Faktoren, des Entwicklungsstandes und individueller Erfahrungen (ebd.).

Die folgende Tabelle von Busse et al. (2006) gibt einen guten Überblick über die Modelle und ihre Charakteristika:

*Tabelle 1: Stressmodelle, Busse et al. (2006, 64)*

Modelle	Wesentliche Vertreter	Fokus	Stressverständnis/Fragestellung
Biologische Stressmodelle	Cannon (1929) Selye (1956)	Reaktionsorientierung körperliche Reaktionen	Die unspezifische Stressreaktion ist die Antwort des Organismus auf jede Art von Stress.
Soziologische Stressmodelle	Holmes u. Rahe (1967) Anderson (1991)	Reizzentrierung, chronische Stressoren, kritische Lebensereignisse, tägliche Ärgernisse	Jeder Stressor ruft eine spezifische Stressreaktion hervor.
Modelle	Wesentliche Vertreter	Fokus	Stressverständnis/Fragestellung
Psychologische Stressmodelle	Lazarus u. Folkman (1984)	Transaktionales Modell subjektive Wahrnehmungen, Interpretationen und Bewältigungsversuche	Der Stressbegriff umfasst die belastende Situation, die Reaktion darauf und das Bewältigungsverhalten (Coping). Stress entsteht im Austauschprozess der Person mit dem Umfeld, vorausgesetzt, die Anforderungen übersteigen in der subjektiven Einschätzung des Betroffenen seine Anpassungskapazität.

			Stress wird als herausfordernd, bedrohend oder schädigend erlebt.
Ressourcenfokussierte Stressmodelle	Becker u. Polenz (1997) Hobfoll (1998)	Tatsächlicher oder antizipierter Ressourcenverlust	Die Bedrohung oder der Verlust von Ressourcen, womit Gegenstände, privilegierende Bedingungen oder Persönlichkeitsmerkmale wie seelische Gesundheit gemeint sind, führen zu Stress.
	Antonovsky (1987)	Salutogenetische Perspektive, Erhalt der Gesundheit	Die zentrale Frage ist: „Was erhält uns gesund?“ Im salutogenetischen Modell ist die Identifikation von Ressourcen und protektiven Faktoren, den so genannten generalisierten Widerstandsressourcen, ausschlaggebend.
Arbeitsweltbezogene Stressmodelle	Karasek u. Theorell (1990)	Anforderung und Kontrolle	Quantitativ hohe Anforderungen mit niedrigem Kontrollspielraum, großer Monotonie und sozialer Isolation bedingen chronischen Stress.
	Siegrist (1996)	Aufwandsentschädigung (Gratifikation)	Hohe Verausgabung ohne entsprechende Entschädigung erzeugt Distress.
Biopsychosoziale Stressmodelle	Engel (1977) Adler et al. (2003)	Systemischer Ansatz, der die Interaktion von Körper, Psyche und Umwelt einbezieht.	Stress entsteht durch die Interaktion biologischer, psychologischer und sozialer Einflussfaktoren.

Die Ausführungen zeigen, dass sich wissenschaftliche Erkenntnisse in der Stressforschung erweitert haben, es gibt neue Aspekte, Blickwinkel und Positionen. Die Stressforschung ist ein breites Feld und bietet eine große Fülle an Facetten und unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven, und alle geben einen anderen Blick auf das Phänomen. Die Erforschung neurophysiologischer Grundlagen von Stress sind ebenso wichtig wie die Erforschung der psychischen, sozio-kulturellen und ökologischen Faktoren.

Für diese Arbeit sind drei der genannten Modelle von besonderem Interesse. Einerseits die Unterscheidung von Eustress und Distress nach Selye, dem sogenannten Urvater der Stressforschung und seinem Adaptionssyndrom. Beim Wandern bzw. Sich bewegen in der Natur sind neurophysiologische Grundlagen von Relevanz, weil der Körper mit seinen Stressreaktionen eine große Rolle spielt – es ist natürlich zu beachten, dass eine Trennung von Körper und Psyche eine künstliche ist. Vor allem ist die Phase der Erschöpfung nicht zu unterschätzen. Teilnehmer\*innen von Stress vergehen holt immer wieder eine große Müdigkeit und Erschöpfung, ausgelöst durch den durchgängig erlebten Alltagsstress, ein. Hierfür braucht es auf Seiten des Trainer\*inensystems erhöhte Achtsamkeit. Auch ist es wichtig zu verorten, dass der Grund der Teilnahme oft das vermehrte Erleben von Distress ist, herausfordernde Erlebnisse bei den Wanderungen bzw. dem Training sind eher im Eustress zu verorten.

Lazarus bzw. Lazarus und Folkman bieten mit ihrem psychologischen Modell eine äußerst wichtige Grundlage in Haltung und Ausrichtung der Trainer\*innen von Stress vorzugehen, weil durch ihr psychologisches Verständnis Personen die Möglichkeit zugeschrieben wird, ihre Bewertung, ob ein Ereignis als stressreich für sie gilt oder nicht, zu verändern. Auch ist der Einbezug der Emotionen ein wichtiger Aspekt.

Hobfoll ermöglicht mit seiner Conservation of Resources Theory einerseits eine gute Verbindung zwischen Selye und Lazarus & Folkman, weil er, so macht es zumindest den Anschein, versucht, Brücken zu bauen zwischen den biologischen und den psychologischen Konzepten. Zusätzlich bietet seine Theorie eine Erweiterung durch den Einbezug des sozialen Kontextes. Dieser soziale Kontext ist in der Arbeit mit dem Konzept der IOA® eine wichtige Säule, die immer mitgedacht wird.

### 3.2.1. Selye – Adaptionssyndrom – Eustress und Distress

Selye war der Erste, der feststellte, dass allein durch Homöostase „*stability through constancy*“ die Stabilität von Körpersystemen nicht aufrechterhalten werden kann. Diese Haltung war die dominierende im medizinischen und physiologischen Denken dieser Zeit. Er prägte den Begriff Heterostase (aus dem griechischen Heteros – ungleich, anders) sie ist erforderlich für das Auslösen von Anpassungsprozessen im Organismus (Fink G. 2010, 3).

Diese Anpassungsaktion wurde von Selye als das allgemeine *Adaptionssyndrom* bezeichnet und ist in drei Stufen unterteilt:

*Alarmreaktion* – kurze Perioden körperlicher Erregung, die den Körper für energische Aktionen bereit machen.

Dauert der Stressor an, folgt die Stufe des *Widerstands* – ein Zustand moderater Erregung. Der Organismus kann schwächere Effekte der anhaltenden Stressoren ertragen und ihnen widerstehen.

Ist der Stressor sehr intensiv oder hat er eine lange Fortdauer, gehen die Ressourcen des Körpers zur Neige und der Organismus geht in die Stufe der *Erschöpfung*. (Selye 1976a, 5-10 / Selye 1976b 118f)

In der Ausführung des allgemeinen Anpassungssyndroms formulierte Selye auch den von ihm 1974 eingeführten Begriff des „Eustress“. Er gilt als ein gesundes, positives

und konstruktives Ergebnis von Stressereignissen und Stressreaktionen (Kupriyanov, Zhdanov, 2014, 180). Selye nannte ihn auch „*Die Würze des Lebens.*“ Struhs-Wehr (2017, 32) beschreibt Eustress als etwas Gutes und Sinnvolles, weil er eine Möglichkeit des Organismus ist, durch Energiemobilisierung die eigene Entwicklung voranzutreiben. Auch vertritt er die Meinung, wenn Stressoren als Herausforderung gesehen werden und wenn auf Phasen der Anstrengung auch wieder Phasen der Erholung folgen, kann der Mensch gesund bleiben (ebd.). Eustress ist somit neben dem Distress/Dystress oder engl. auch Distress (negativem Stress) ein Ergebnis der Reaktion des Körpers auf einen Stressor. Bis heute wird die Unterscheidung von Selye zwischen dem Eustress und dem Distress verwendet und rezipiert. Wenn Stress dauerhaft oder häufig auftritt, als unangenehm erlebt wird, weil er physisch und/oder psychisch nicht kompensiert werden kann, wird er als negativ empfunden und man spricht von Distress. Stress ist vor allem dann gesundheitsschädlich, wenn er als Überforderung wahrgenommen wird. Menschen, die an Stress teilnehmen, haben einen hohen Distress.

Die Überlegungen von Selye zu der Heterostase können auch als richtungsgebend für das Konzept der Allostase „*stability through chance*“, von Sterling P. und Eyer J (1988) gesehen werden. Der Körper erhält eine Stabilität aufrecht, indem er in Anforderungssituationen (Stress) durch physiologische und psychologische Verhaltensänderung langfristige Anpassungsmechanismen entwickelt – z.B. eine dauerhaft vermehrte Ausschüttung von Glukokortikoide (Steroide, die im Körper die gespeicherten Ressourcen mobilisieren), McEwen und Stellar haben das Konzept Anfang der 90er Jahre wesentlich erweitert (Fink 2010, 4).

### 3.2.2. Stresstheorie Lazarus

Lazarus positionierte sich in der Stressforschung zu einer Zeit, in der noch wenig Rücksicht oder Bezug auf psychologische Aspekte des Phänomens Stress genommen wurde. 1966 erschien sein bekanntes Werk „*Psychological Stress and the Coping Process*“, in dem er sein Verständnis von Stress vorstellte. Er hat Grundsteine gelegt, das Stressgeschehen als einen psychologischen Vorgang zu verstehen und zu erforschen.

Lazarus spricht von einem transaktionalen Stresskonzept, weil es nicht möglich ist, Stress alleine über den Auslöser (stimulusorientiert) bzw. über die Reaktion (reaktionorientiert) zu betrachten, sondern immer im Sinne einer Beziehung zwischen Person und Umwelt (wie auch schon unter 3.1. angeführt).

In der Stresstheorie von Lazarus spielen drei Begriffe eine zentrale Rolle: Bewältigung/Umgang (coping), Bewertung/Interpretation von – potentiellen - Stresssituationen (appraisal) und Emotionen (emotions) (Lazarus, Folkman 1984, Lazarus 1999). Für Lazarus waren Stress und Emotionen eng miteinander verknüpft. Wo Stress ist, sind auch immer Emotionen, auch wenn es umgekehrt nicht immer der Fall sei. *„I refer to my approach to stress and the emotions as cognitive, motivational, and relational because, as I see it, these processes, lie at the heart of all our lives“* (Lazarus 2006, 9). Bei Stress geht es also um Emotionen und diese entstehen auf der Basis von Interpretationen. Schädigung, Bedrohung und Herausforderung sind drei Arten der Interpretation (appraisal), die Auslöser für Stress sind (Lazarus, Folkman 1984, 33).

Lazarus und Folkman unterscheiden zwischen „primary appraisal“ und „secondary appraisal“, wobei es hier um keine zeitliche Abfolge oder eine Wertung geht, sie sind beide Bestandteile eines Geschehens und werden auch nicht unabhängig voneinander betrachtet.

*„In all previous accounts of appraisal theory, we have made a basic distinction between primary appraisal and secondary appraisal, identifying the two main evaluative issues of appraisal, namely, "Am I in trouble or being benefited, now or in future, and in what way? and "What if anything can be done about it?" The choice of terminology, "primary" and "secondary", was unfortunate for two reasons. First these terms suggest, erroneously, that one is more important than the other, or that one precedes the other time. Neither of these meanings is intended“* (ebd., 31).

Daraus wird deutlich, dass beim „primary appraising“ entschieden wird, ob von einem Geschehen tatsächlich Gefahr ausgeht für das eigene Wohlergehen, jetzt oder in Zukunft. Und im secondary appraising beschäftigt die Frage, was man dagegen tun kann. Es erfolgt also eine kognitive Evaluation der Möglichkeiten, die ich habe, um einer stressreichen Situation entgegenzuwirken. Entscheidet das Individuum, dass keine Gefahr besteht, wird durch das Geschehen keine Stressreaktion ausgelöst. Sollte ein Ereignis aber als Gefahr bewertet werden, entstehe Stress (ebd., 32f).

Secondary appraising kann durchaus schon als Teil des Coping Prozesses gesehen werden und ist nicht klar davon zu trennen. Es ist noch keine aktive Bewältigung, aber es passiert schon eine Abwägung von persönlichen Möglichkeiten. Unter Coping versteht Lazarus (1999) den Umgang einer Person mit einer als stressreich bewerteten Situation.

### 3.2.3. Conservation of Resources Theory - Hobfoll

Im Vorwort seines Werkes „The Ecology of Stress“ schreibt Hobfoll (1988) wie folgt:

*„This volume also makes the point that stressors are not so much static events as they are evolving sequences of interaction between people and their environment. One major thesis of this book is that because stress is such a profound and common aspect of life, people concern themselves with it even when no stressor is impinging on them. This view of stress is more proactive than prior models that have typically depicted stress as a reaction to outside events“* (Hobfoll 1988, XIII).

Er beschreibt seine Ansicht, dass Stress ein tiefgreifender und allgemeiner Aspekt des Lebens ist, als provokativ und grenzt sich damit auch ganz klar gegenüber anderen Theorien ab.

Zentral in Hobfolls Stresstheorie ist, dass Personen immer in Einbezug ihres sozialen Kontextes betrachtet werden müssen und jedes Individuum danach strebt, seine Ressourcen zu erhalten und zu erweitern, aber auch die der Familie und des eigenen Volkes (Hobfoll 2004, 12ff). *„People strive to obtain, retain, protect and foster resources in biological, cognitive, and social domains.“* Menschen denken somit über potenziellen Stress nach und was sie dagegen tun können. Weiter führt Hobfoll diesbezüglich an, *„it follows that as stress looms, people become increasingly motivated in this direction and dedicate more of their time, effort, attention, and resources to preserving their overall resource position“* (ebd.). Stress ist somit kein abgegrenztes inneres Erleben.

Das Coping Modell von Hobfoll und weitere Erkenntnisse zu Ressourcen in der Stressforschung werden unter Kapitel 3.5. näher ausgeführt.

## 3.3.Reaktionen auf Stress

Menschen reagieren auf Stressoren ganz unterschiedlich. Unter Stressoren, die auf uns einwirken, versteht Wippert (2009, 93) belastende Reize, wie sie in ihrem Artikel

„Grundlagen und Modelle der sozialwissenschaftlichen Stressforschung“ ausführt, wobei sie unter chemischen (Drogen, Chemikalien), physikalischen (Hitze, Kälte, Lärm), seelischen/psychischen (Versagensängsten, Zeitdruck) und sozialen Stressoren (Konflikte, Isolation, Verlust von Angehörigen) unterscheidet.

Reizdauer und -intensität von Stressoren unterscheiden sich von häufigem und langem Auftreten (chronischer Stress) bis hin zu akutem Stress oder kritischen Lebensereignissen (z.B. dem plötzlichen Tod einer nahestehenden Person). Die körperliche Verfassung, die subjektive Wahrnehmung und Bewertung, aber auch die Merkmale der Stressoren bestimmen, wie anhaltend eine Stressreaktion auftritt. Ob und inwieweit ein Stressor eine gesundheitsschädliche Qualität hat, wurde vielfach untersucht. Als übergreifende Merkmale können folgende angeführt werden:

- Intensität und Dauer
- Grad der Bekanntheit bzw. Neuheit
- die verhaltensmäßige Kontrollierbarkeit
- die Vorhersagbarkeit,
- die Mehrdeutigkeit bzw. Transparenz der Situation
- die persönliche Valenz („ego-involvement“)

(Kaluza & Vögele 1999)

Belastende Reize, die eine Anpassungsleistung des Organismus erfordern – also Stressoren – können ganz unterschiedliche Reaktionen und auch Kombinationen von Reaktionen in uns auslösen. Diese finden auf mehreren Ebenen statt: „...*dies umfasst physiologische, behaviorale, emotionale und kognitive Reaktionen*“ (Gerring & Zimbardo 2008, 468). Mögliche Reaktionen auf diesen Ebenen können nach Gerring R.J., Zimbardo P.G. (2008), Laux, L. (1983), Udris, I., Frese, M. (1999) folgende sein:

- Auf *emotionaler kognitiver Ebene* zeigen sich bei erhöhtem Stress unter anderem Symptome wie Anspannung, Nervosität, innere Unruhe, Frustration, Ärger, Ermüdungs-, Monotonie-, und Sättigungsgefühle.
- Auf der *physiologischen Ebene* erweitern sich unter anderen die Pupillen, es wird vermehrt Schweiß ausgeschüttet, Blutzucker und Blutdruck erhöhen sich, das Herz schlägt schneller, analer und urinaler Schließmuskel ziehen sich zusammen. Der Körper wird für energische Reaktionen bereit gemacht. Dauert nun ein Stressor lange an, erschöpft sich der Körper, die Ressourcen gehen zur

Neige. Chronischer Stress kann zu schweren Erkrankungen, ja bis zum Tod führen.

- Leistungsschwankungen, Nachlassen der Konzentration, vermehrter Nikotin- und Alkoholkonsum, Krankenstand, Ungeduld und Hastigkeit sind Anzeichen, die auf *behavioraler individueller Ebene* beschrieben werden.
- Auf *behavioraler sozialer Ebene* dominieren erhöhte Reizbarkeit, Konflikte, Rückzug/Isolation und Aggression gegen andere als Reaktionen auf Stressoren.

### 3.4. Stress, ein gesellschaftliches Phänomen

Im vorangegangenen Kapitel liegt sowohl in den Definitionen, den Konzepten als auch in den Reaktionen der Focus auf dem Individuum. Was macht Stress mit uns auf psychischer und physischer Ebene und welche wissenschaftlichen Ansätze gibt es dazu? Aber Stress ist auch ein Phänomen unserer Zeit. Im Konzept der IOA ist angelegt, dass ein Thema auf unterschiedlichen Ebenen betrachtet wird. Eine Ebene im Kreismodell (Kapitel 2), die sich im äußersten Kreis befindet, ist die der Grundannahmen. Dazu gehören auch „Anthropologische Grundannahmen“ und „Gesellschaftspolitische Orientierung“. Diese Ebene soll im folgenden Kapitel in Bezug auf Stress kurz skizziert und beleuchtet werden, weil sie einen wichtigen Blick auf den Forschungsgegenstand gibt.

Rosa (2008, 150) führt in seinem soziologischen Text „Schnelllebige Moderne“ an, dass Beschleunigungsdruck und wachsende Zeitnot das Signum der Moderne, insbesondere unserer globalisierten Gegenwart sind. *„Wir begegnen der beschleunigten Moderne im Alltag, indem wir unsere Handlungen nicht mehr an dem orientieren, was uns am Wichtigsten erscheint, sondern am Dringlichsten“* (ebd. 150). *„Ich muss“* und nicht *„ich will“* sind unsere Leitsätze. Unsere Lebenswelt verändert sich rasch, und wir leben nach Rosa (2008, 151) in einem Grundgefühl, immer schneller laufen zu müssen, nicht um voranzukommen, sondern um nicht zurückzufallen.

Rohmer (2013, 255), führt im Fazit ihrer Dissertation „Stress. Die Geschichte eines westlichen Konzepts“ an, dass es „in“ war/ist, unter Stress zu leiden. Nicht zuletzt deshalb waren diese Leiden zu Anfang meist der Oberschicht vorbehalten. *„Dem Leiden unter Stress wohnt ein gewisser Prestigecharakter bei, denn wer gestresst ist, muss*

*vielen Belastungen standhalten, ob nun privat oder beruflich. Stress bietet eine gute Möglichkeit, unsere Überforderung auszudrücken und in gewisser Weise auch zu entschuldigen, wenn wir diese Belastungen nicht mehr aushalten. Schließlich können viele Menschen dem Druck der heutigen Gesellschaft nicht standhalten und Massen leiden unter Stress“* (ebd., 259). Die moderne Industriegesellschaft fordert von uns eine hohe Anpassungsfähigkeit an unterschiedlichste Situationen, schnelle Entscheidungen und uneingeschränkte Erreichbarkeit. Untersuchungen zeigen, dass Stress und die damit einhergehenden körperlichen und psychischen gesundheitlichen Folgen, in Europa in einem stetig wachsenden Ausmaß auftreten.

*„Arbeit – eine Quelle für Erwerb, sozialen Status, Prestige und auch für psychische und physische Krankheiten“* (Rohmer 2013, 162).

Arbeit ist nach Schröder (2020) auf Basis der größten Langzeitstudie mit über 600.000 Befragungen aber auch ein wesentlicher Faktor für Zufriedenheit. Die Menschen in Europa verbringen einen Großteil ihrer Zeit in der Arbeit. Auch die Teilnehmer\*innen von „Stress ver-gehen“ haben meist eine große Leidenschaft für ihren Beruf und führen dennoch überwiegend als Grund ihres hohen Stressniveaus die Arbeit an, wobei die Prägungen unterschiedliche sind. Häufig erwähnt wird der Umfang der Arbeit, aber auch Konflikte mit Kolleg\*innen, die fehlende Abgrenzung zwischen Beruf und Privat, die Unklarheit der eigenen Funktion, um hier nur einige zu nennen.

Untersuchungen explizit zu Stress und Arbeit begannen in den 1950er Jahren. Forschungen zu arbeitsbedingtem Stress boomten vor allem in den 1970er Jahren und ist bis heute ein viel beforschtes und diskutiertes Thema geblieben. *„Heutzutage ist bekannt – und erwiesen -, dass psychosoziale Stressoren im Arbeitsfeld eine bedeutende Rolle bezüglich Gesundheit und Krankheit einnehmen“* (Marmot et al, 105). Psychosoziale Stressoren sind all jene, die ihren Ursprung in der sozialen Umwelt einer Person haben. Die Definition geht zurück auf den schwedischen Forscher Lennart Levi (1975, 105), der das Individuum immer als einen Teil des Ganzen sieht.

Internationale Studien (Cox – Rial - Gonzalez 2002, Cox et al. 2000) legen nahe, dass zwischen 50% und 60% der krankheitsbedingten Arbeitsausfälle in der einen oder anderen Form auf Arbeitsstress zurückzuführen sind (Biff et al., 2011, 136). Die WHO

(Weltgesundheitsorganisation) bezeichnet Stress im Beruf als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. *„Stress am Arbeitsplatz ist mit einem um 50% höheren Risiko einer koronaren Herzkrankheit verbunden... Seelisches Wohlbefinden wird zunehmend als grundlegender Aspekt der Lebensqualität anerkannt. Schädliche Belastung durch Stress kann zu einer Zunahme von Angstzuständen und Depressionen, Erkrankungen aufgrund Konsums von Alkohol und anderem Substanzmissbrauch sowie Gewalt und Suizidverhalten führen“* (2009 Weltgesundheitsbericht, 52 und 79). Arbeitsstress hat einen Risikofaktor für Herzkrankheiten, der mit dem Rauchen von einer Schachtel Zigaretten pro Tag gleichzusetzen ist (Wippert 2009, 95).

Warum steigt die Belastung im Beruf stetig? Eine mögliche Antwort darauf bieten Studien von (Rothfischer, 2012; Cooper, 2015; Tarafdar, 2016) die zeigen, dass die zunehmende Nutzung digitaler Kommunikation und die dadurch ausgelöste ständige Erreichbarkeit zu mehr Stress führen (vgl. Böhm et al. 2016, 8). 1984 wurde auch der Begriff „Technostress“ geprägt, dieser kann durch alle Aspekte des täglichen Gerätegebrauchs entstehen, z.B. ein ständiger Blick auf das Handy, ob neue Nachrichten eingetroffen sind. Struhs-Wehr (2017) führt ergänzend unsichere Beschäftigungsverhältnisse, steigende Arbeitsdichte und Informationsflut an, durch die Menschen in ein Erleben von dauerhafter Überforderung kommen. Es ist davon auszugehen, dass die Digitalisierung im Berufsalltag durch die Covid-Pandemie signifikant verstärkt und vorangetrieben wird. Die Auswirkungen sind noch nicht absehbar.

Bei Stressprävention, aber auch bei der Behandlung von Stress-Symptomen wird meist am Individuum angesetzt und nicht an gesellschaftlichen oder organisationalen Strukturen. Die Personen müssen an sich arbeiten, wenn sie den Belastungen in Arbeit und Familie nicht gewachsen sind. Struhs-Wehr (2017, 42f) betont im Gegensatz dazu, wie wichtig eine gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung ist. Die Unternehmenskultur – von der Spitze bis zur Basis – ist ausschlaggebend, ob soziale Unterstützung möglich wird, die eine puffernde Wirkung bei Belastungen hat. Wichtig sei das Einfühlungsvermögen von Führungskräften, die erkennen müssen, wie viel und welche soziale Unterstützung wann und in welchen Situationen erforderlich ist.

Stressbewältigung bedeutet nach Struhs-Wehr (2017, 47):

- Organisationale und persönliche Stressoren minimieren
- Organisationale und persönliche Ressourcen aufbauen

- Organisationale und persönliche Gesundheitskompetenz entwickeln

Auch die Mitarbeiter\*innen müssen ihre eigenen Grenzen gewahrt werden und Bedürfnisse an die Führungsebene kommunizieren. Struhs-Wehr (2017, 43) sieht aber auch, dass dies in einer einseitig leistungsorientierten und Druck induzierenden Gesellschaft vermieden wird, aus Angst, unfähig und schwach zu erscheinen. Er baut somit eine Brücke zwischen der Verantwortung der Organisation/Gesellschaft und der Verantwortung von Personen.

Angebote, die auf der Ebene von Person/Persönlichkeit ansetzen, sollten die Einflüsse der Umwelt und die Kultur, in der die Teilnehmer\*innen eingebettet sind, mitbedenken. So auch das Angebot Stress vergehen.

### **3.5. Dem Stress entgegenwirken**

In den Bücherregalen finden sich mehr Ratgeber denn je, die gute Tipps und Tricks zur Stressreduktion liefern, seien es Achtsamkeitstraining, Yoga, Waldbaden, Bewegung ganz allgemein, gesunde Ernährung und viele mehr. In der Kosmetikabteilung finden sich Badezusätze mit dem Titel „Stressfrei Bad“ und Duschgels, die uns den stressigen Alltag vergessen lassen sollen. Natürlich gibt es auch Tees, Schokolade und Kekse sowie Nahrungsergänzung aus der Apotheke, die uns versprechen, stress-resistenter zu werden. Stress lässt sich gut vermarkten und ist schon längst im Mainstream angekommen.

#### Umgang mit Stress

Aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien geht hervor, dass Menschen unterschiedlich mit bedrohlichen Ereignissen umgehen und ganz verschiedene Coping- oder Bewältigungsstrategien an den Tag legen (Aspinwall & Taylor 1997, Lazarus & Folkman 1984, Lehman et al 1993, Moos & Holahan 2003, Taylor 2010). Ob wir eine Einwirkung von außen überhaupt als Stressor empfinden, wenn ja, wie der Umgang damit ist bzw. welche Krankheiten sich entwickeln, ist stark durch Individualität geprägt. Abgesehen von kultureller und sozialer Prägung ist jeder Mensch anders und empfindet individuell. Die beste Bewältigungsstrategie für den/die Eine\*n muss nicht die beste für den/die Andere\*n sein. Das macht Stress letztendlich unberechenbar (Rohmer 2013, 257,260).

#### Ressourcen, Copingstrategien und Stresskompetenzen

Schon im „transactional stress model“ von Lazarus und Folkman (1984) bekamen Ressourcen eine zentrale Rolle: *„The state in which resources were overtaxed or lacking as creating stress and leading, in turn, to mobilization of appraisal and coping processes.“*

Kaplan (1995, 177) führt an, dass die Liste der Ressourcen, die Menschen brauchen, um Bewältigungsstrategien in Bezug auf Stress zu entwickeln, endlos wäre, weil sie individuell so unterschiedlich sind. Für manche ist es Geld, für andere Freunde oder Geduld, Empathie, ... *„But much of the time it is likely that psychological resources are the crucial limiting factor. How to conceptualize such resources is, then, our next task... Thus, on adaptive grounds, it seems more reasonable that there would be some basic underlying resource“* (ebd., 177). Er spricht von einer Ressource, die einerseits eine hohe Individualität zulässt, andererseits etwas Allgemeingültiges hat. Und er kommt auf die Ressource der *„directed attention“*. Die wichtigste Ressource nach Hanrock and Warms (1989) ist wiederum die *„psychologische Anpassungsfähigkeit“*, auch diese lässt wieder viel Spielraum für Individualität der Menschen, aber auch für die Anforderung (dem Stressor).

Immer mehr an Bedeutung in der psychologischen Forschung zu Wohlbefinden und Anpassung gewinnen nach Hobfoll (2002, 317) kulturelle Faktoren. In einem bestimmten historischen Kontext haben eben auch ganz bestimmte Ressourcen Bedeutung; andere wiederum sind kultur- und geschichtsübergreifend. Welche Ressourcen in Zukunft relevant für Wohlbefinden und Stressresistenz sein werden, ist nach Hobfoll (ebd.) nicht möglich vorherzusagen. Überhaupt scheint es unmöglich, die Mechanismen zusammenzufassen, mit denen hunderte verschiedene Ressourcen die Gesundheit und das Wohlbefinden erhalten und fördern.

Zur Bewältigung von Stress arbeitete Hobfoll (2004, 18-21) folgendes Copingmodell aus:

Aktives und passives Coping: Bewältigt eine Person eine stressreiche Situation aktiv und baut beispielsweise Ressourcen auf oder werden stressreiche Situationen eher vermieden.

Prosoziales und Antisoziales Coping: Gehen Personen in soziale Interaktionen und bitten Personen andere um Hilfe oder gehen sie mit anderen rücksichtsvoll um, dann wäre dies prosozial. Antisoziales Coping findet statt, wenn Handlungen gesetzt werden, die andere verletzen, um sich selbst in eine bessere Position zu bringen.

Direktes und indirektes Coping: Dies bezieht sich auf die Durchschaubarkeit und Aufrichtigkeit des Handelns. Direktes Coping führt dazu, dass dem Umfeld der handelnden Person klar ist, welcher Plan verfolgt wird. Zeigt man sich aber dem Umfeld auf die eine Weise und handelt aber auf die andere oder wird ein Ziel durch Manipulation erreicht, dann wäre dies indirektes Coping.

Es lassen sich aber auch ganz konkrete Auflistungen von Stresskompetenzen in der Literatur finden, die uns helfen sollen, den Stressoren entgegenzuwirken, wie z.B. diese nach Kaluza (2011, 174):

- Instrumentelle Stresskompetenz (Lernen – fachliche Kompetenz, soziales Netz aufbauen, Grenzen setzen/sich selbst behaupten, Selbst- und Zeitmanagement)
- Mentale Stresskompetenz (Annehmen der Realität, Anforderungen konstruktiv bewerten, Überzeugungen in die Kompetenz stärken, Stressverstärker entschärfen)
- Regenerative Stresskompetenz (Erholung aktiv gestalten – Pausen, Schlaf, Urlaub, genießen im Alltag, entspannen und abschalten, Sport und Bewegung)

Die Ansätze der Stressbewältigung sind breit, das hat mit den unterschiedlichen Disziplinen, die sich der Stressforschung widmen (wie schon in Kapitel 3.1. angeführt) zu tun. Manche beziehen sich auf körperliche Ressourcen wie ein gut trainiertes Herzkreislauf-System, etc., wieder andere auf psychische, soziale oder kulturelle Ressourcen. Und oft macht es den Anschein, als wäre von allem ein bisschen was von Vorteil. Es ist kein Einfaches, hier eine Eindeutigkeit herzustellen.

Natur, Bewegung und soziale Kontakte sind die drei wichtigsten Säulen von Stressvergehen, die im Rahmen handlungsorientierter Methoden nach dem Konzept der IOA® stehen. Und der dieser Arbeit zugrunde liegenden Recherche zufolge scheinen es Ressourcen zu sein, die für viele Menschen hilfreich sind.

### 3.5.1. Die Wirkung von Natur auf Stress

*„Das Setzen auf Naturerfahrungen, auf das Naturschöne, auf die Verheißungen der utopischen Momente des Naturbegriffs, der Glaube geradezu an eine Veredelung des Menschen durch Naturnähe ist das Programm der deutschen Romantik, wobei die auch bedrohlichen Aspekte der Natur oft ausgeblendet sind. So ist zumindest eine Bedingung der Romantisierung von Natur, dass man keine Angst mehr vor ihr hat. Die gesuchte Nähe zur Natur setzt die Distanz zu ihr voraus, die erst durch Technik und Naturwissenschaft gewährleistet ist“,* so Gebhard (2010, 25).

Im Jahr 2050 werden schätzungsweise 75 Prozent der Menschen in Städten wohnen. Der US-Umweltschutzbehörde zufolge verbringt der/die Durchschnittsamerikaner\*in 93% seiner/ihrer Zeit in geschlossenen Räumen. Europa kann hier mit 90% verbrachter Zeit drinnen gut mithalten.

Die traditionelle Psychologie hat sich mit den Beziehungen zwischen den Menschen und der Ich-Beziehung beschäftigt und weniger mit der nichtmenschlichen Umwelt. Es stellt sich die Frage, wie sich äußere Natur in der inneren Natur des Menschen repräsentiert und was das für Folgen hat. Eine reizarme und eine reizhomogene Umwelt wirkt sich negativ auf unsere Entwicklung aus. Ein Optimum liegt zwischen homogenen vertrauten Reizen auf der einen Seite und neuen fremdartigen auf der anderen Seite. Natur könnte das gut bieten, sie verändert sich ständig und hat dennoch Kontinuität. Es wird uns möglich, in ihr unsere eigenen Fantasien und Träume schweifen und ihr somit eine persönliche Bedeutung zukommen zu lassen. Naturräume wirken sich günstig auf die Gesundheit aus, weil sie einen Abstand zum Alltagsleben ermöglichen. Natur ist eine Ressource für Gesundheit, bestimmt sie aber nicht zwangsweise. Durch das Verhältnis zu sich und der Natur wird auch immer ein Verhältnis zu sich selbst sichtbar. Gebhard (2010) führt weiter aus, dass sowohl in der philosophischen Symboltheorie als auch in der empirischen Psychotherapieforschung angenommen wird, dass Symbole die Funktion haben, Sinnstrukturen zu konstruieren. Natur bietet einen unerschöpflichen Reichtum an symbolischen Bildern und somit gibt es einen Zusammenhang zu psychischer Gesundheit. (Gebhard 2010, 25-28)

Dass äußere „heile“ Natur heilsam für die innere Natur ist, zeigen jüngste empirische Untersuchungen aus dem Bereich der Ökomedizin. Ökomedizin versteht sich sowohl

als Medizin und Wissenschaft als auch Philosophie und Evolutionstheorie nach Darwin. Es werden Erklärungsmodelle zur Achse Mensch-Natur-Gesundheit gesucht/untersucht. Eine überwältigende Mehrheit der Menschen siedelt ihre Lieblingsplätze in der Natur an. Anhand unseres Hormonspiegels kann gemessen werden, dass wir in der Natur zu Ruhe kommen. Das Stresshormon Cortisol wird abgebaut und das parasympathische Nervensystem („Ruhe-Nerv“) wird aktiviert, dadurch stabilisiert sich unser Herz-Kreislauf-System. Je grüner ein Ort ist, desto besser gefällt er uns, und desto glücklicher sind wir (Hartl & Geyer 2020, 171, 176, 185).

Kaplan hat zu den positiven Auswirkungen der Natur auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen die Theorie zur Wiederherstellung der Aufmerksamkeit (Attention Restoration Theory, ART) entwickelt. Er führt (1995, 174) in seinem Artikel „The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework“ an, dass vier Gegebenheiten wichtig sind *„for a restorative environment“*. Eine dieser vier ist, *“being away“*. *“Natural settings are often the preferred destinations for extended restorative opportunities. The seaside, the mountains, lakes, streams, forests...are all idyllic places for ‘getting away’.”* Aber er rückt auch in den Focus, dass diese Plätze für viele Menschen in großen Städten nicht einfach zu erreichen sind und somit auch nicht hochfrequentiert aufgesucht werden können. Somit sind auch Naturräume in der Stadt von großer Bedeutung *„for resting one’s directed attention“*. Die drei weiteren sind *„Fascination“*: Die Natur biete nach Kaplan (1995, 174) faszinierende Objekte wie Wolken, Sonnenuntergänge, bewegte Blätter im Wind, diese Objekte halten die Aufmerksamkeit, lassen aber genug Gelegenheit, auch über andere Themen nachzudenken, weil sie *„weiche“* Faszination auslösen. *„Extent“*: Natur oder naturnahe Plätze bieten die Möglichkeit, sich in einer ganz anderen Welt wieder zu finden und *„in the distant wilderness, extent comes easily“*. *„Compatibility“*: *„The natural environment is experienced as particularly high in compatibility. It is as if there were a special resonance between the natural setting and human inclinations“* (ebd.).

Eine ergänzende Theorie zu Kaplan ist die Theorie zur Stressreduktion (Stress Reduction Theory, SRT) von Ulrich (1991). Große Teile seiner Studien, führte er in Krankenhäusern durch. Ziel war es, unsere körperlichen und emotionalen Reaktionen auf Elemente der Natur zu erklären. Die Theorie besagt, dass die Betrachtung von Natur-

szenen mit Pflanzen oder Wasser positive Emotionen, Wohlbefinden und Ruhe auslösen. Infolge einer Stresssituation löst sich durch Betrachtung von Naturszenen der angespannte Zustand im Körper und es setzt Regeneration ein. Der Blutdruck sinkt, der Herzrhythmus verlangsamt sich der Cortisolspiegel fällt, die Muskeln entspannen sich, die Stimmung hebt sich und das Angstgefühl nimmt ab (Ulrich 1991, 218f).

Hinzu kommt, dass nach van den Berg, Harting und Staats (2007, 83), Menschen im urbanen Raum daran glauben, dass sich in der Natur ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessert.

*“People’s belief in the stress-reducing powers of nature can also be inferred from research on motives for outdoor recreation (e.g., Driver, Nash, & Haas 1987; Knopf, 1987). This research has found that stress reduction, clearing the head, escape from civilization, and reflection on important life issues are among the most dominant motives. This type of motive has come to be identified with psychological restoration”* (ebd.). Van den Berg, Hartig und Staats führten ein Experiment mit 112 jungen Erwachsenen durch. Die Ergebnisse stützen die weit verbreitete Überzeugung, dass eine natürliche Umgebung die psychische Regeneration von Menschen besser unterstützt als eine städtische Umgebung, die relativ „naturlos“ ist. Blutdruckmessergebnisse zeigten, dass vor allem zwei Formen des Kontakts mit der Natur förderlich sind: das passive Betrachten und das Gehen in der/durch die Natur (ebd., 87).

Ein Naturraum, der seit einigen Jahren in der Auswirkung auf psychische und körperliche Gesundheit auf uns Menschen näher empirisch untersucht wird, ist der Wald. Hohe Aufmerksamkeit erweckte der japanische Forscher Qing Li, der Waldtherapie-Zentren etablierte und die Gesundheitsmethode des „Waldbadens“ (achtsamer Aufenthalt/Spaziergang im Wald) publik machte. Er und sein Team führen über Jahre empirische Untersuchungen durch. Eine Methode, die sie u.a. anwenden, ist der Profile of Mood Test. Die Teilnehmer\*innen erhalten eine Liste mit 65 Emotionen und werden gebeten, auf einer Skala von „nicht vorhanden“ bis „sehr stark vorhanden“ einzutragen, in welchem Maß sie jede davon jetzt gerade erleben. Ausgefüllt wurde der POMS-Test einmal vor und einmal nach einem Waldbadeausflug. Die Ergebnisse zeigen, dass das Gehen an sich (also auch in einer urbanen Umgebung) die Werte für Unruhe, Niedergeschlagenheit, Wut und Verwirrung reduzieren, aber nur das Gehen im Wald steigert die Vitalität und wirkt Erschöpfung entgegen. Schon ein zweistündiger Waldausflug

reicht aus, um die Werte positiv zu verändern. Frauen reagieren auf Waldbaden noch positiver als Männer (Qing Li 2018, 86).

In den Wald gehen wir, um uns zu erholen, den Stress des Alltags zu vergessen und unsere Lungen mit guter Luft zu füllen. Wald wird aber auch als etwas Bedrohliches und Düsteres gesehen (der Ort, wo die Hexe wohnt oder der böse Wolf). Möglicherweise ist gerade diese Ambivalenz so anziehend für uns, ein Ort, wo sich innere Widersprüche und Spannungsreiches dialektisch aufheben lassen. (Gebhard 2012, 29). Gebhard (ebd.) geht davon aus, dass es kulturell verankert ist, dass uns Wald guttut. Wir wachsen mit dieser Haltung auf, dass der Wald ein Ort der Erholung und Gesundheit ist und somit hat er per se schon positive Wirkung auf uns.

Die Ausarbeitung dieses Kapitels zeigt, dass es zahlreiche empirische Studien und wissenschaftlich fundierte Konzepte gibt, die eine positive Auswirkung von Natur auf unser Wohlbefinden (psychisch wie physisch) belegen. Das Angebot „Stress vergehen“ besteht aber neben dem ganztägigen Aufenthalt in der Natur auch noch aus anderen wesentlichen Bausteinen, von denen wir ausgehen, dass sie Stresssymptome reduzieren bzw. Ressourcen stärken. Deshalb wird im folgenden Kapitel ein näherer Blick auf Bewegung in der Natur, vor allem das Bergwandern gelegt und die Auswirkung auf Menschen, die ein hohes Stresslevel haben.

### 3.5.2. Stressreduktion durch Bewegung in der Natur, insbesondere durch Bergwandern

*„Bewegung ist gesundheitsfördernd, Bewegung in der Natur ist gesundheitsfördernder“* (Hartl & Geyer 2020, 137).

Freizeitsport in der Natur und die positive Wirkung auf Psyche und Körper sind mittlerweile gut untersucht.

Der Österreichische Alpenverein hat im Rahmen eines dreijährigen Schwerpunkts „Bergsport und Gesundheit“ (2014-2016) einige Studien in Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität durchgeführt. Zentrale Ergebnisse sind:

- Körperliche Aktivität outdoor zeigt die größten positiven Effekte auf die psychische Befindlichkeit
- Bisher berichtete Effekte von Bewegung auf die psychische Befindlichkeit konnten durch das Bergwandern übertroffen werden.

- Eine hohe körperliche Aktivität kann als protektiver Faktor gegen psychische Belastung gesehen werden.

[https://www.alpenverein.at/symposium\\_wAssets/docs/unterlagen/Alpenverein\\_Tagungsband-Fachsymposium-Bergsport-Gesundheit.pdf](https://www.alpenverein.at/symposium_wAssets/docs/unterlagen/Alpenverein_Tagungsband-Fachsymposium-Bergsport-Gesundheit.pdf)

2018 wurde von Chang, Davidson et al. eine Studie zu „The impact of short-term adventure-based outdoor programs on college students’ stress reduction“ an der Illinois State University durchgeführt. Bei ihrer Recherche stießen sie auf Untersuchungen, die zeigten, dass Outdoor-Aktivitäten wie Klettern oder Wildwasserpaddeln das Stressniveau eher ansteigen ließen. Die von ihnen durchgeführte Studie inkludierte drei unterschiedliche Outdoor-Angebote an Studierende: „backpacking course, canoeing course and kayaking course“ *“Kanthers’s study (2000) hypothesized that physical activity and perceived social support were two ways to moderate stress”* (Chang, Davidson et al. 2018, 69). Diese Ergebnisse stützen die Annahme, dass sowohl die Teilnahme am Freizeitsport als auch die damit verbundene wahrgenommene soziale Unterstützung, die diesen Aktivitäten innewohnt, erhebliche Auswirkungen auf das Stresserleben haben können. Weiters beziehen sie sich auf Kaplan (1989), der zu dem Schluss kommt, dass *„...the natural environment can be effective in recovering attention fatigue based on four properties, namely fascination, being away, extend, and compatibility“* (ebd.) (Genauer wurde die ART Theory von Kaplan unter 5.3.1. ausgeführt).

Das Angebot an die Studierenden (11 Männer, 22 Frauen) war „two weekly meetings in a classroom setting, a 3-day overnight field trip in a local natural area over a weekend, and a follow-up classroom session“ (ebd., 71).

Die Ergebnisse zeigten, dass College-Student\*innen in der wöchentlichen Seminarraumsitzung ein signifikant höheres Stressniveau hatten als im Freien. Der Befund zeigt, eine signifikante Abnahme des Cortisolspiegels der Studierenden. Weder Geschlecht noch Aktivitätstyp waren signifikante Variablen für das Ausmaß der Stressreduktion (ebd., 77).

Studien auf dem spezifischen Gebiet Wandern und Stressreduktion gibt es noch nicht allzu viele, aber sie werden in den letzten Jahren mehr, die meisten Untersuchungen kommen aus Österreich, z.B. die Austrian Moderate Altitude Study (AMAS 2000) und „AMAS II (2008) unter Egon Humpeler. Es konnte eine signifikante Verbesserung von

körperlichen und psychischen Werten der Teilnehmer schon nach wenigen Tagen festgestellt werden.

2016 wurde in einer Kooperation der Universitäten Salzburg und Innsbruck und den Österreichischen Alpenverein eine Studie „Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit“ durchgeführt. Es konnte belegt werden, dass eine Bergwanderung von wenigen Stunden ausreicht, um signifikant positive Effekte bei den psychischen Dimensionen „Gelassenheit“, „Aktivierung“ und „Stimmung“ zu erzielen und die Faktoren „Energierlosigkeit“ und „Angst“ zu verringern.

Auch in der Studie „Übern Berg“ (Fartacek, Hitzl et al, 2012), die den Zusammenhang zwischen Bewegung in der freien Natur und Suizidprävention untersuchte, zeigte sich, dass während der Wanderphase die Werte aller drei berücksichtigten Parameter (Hoffnungslosigkeit, Depression und Selbstmordgedanken) signifikant zurückgegangen sind. Gestiegen sind Kondition, Ausdauer und das Gefühl von Zugehörigkeit.

Haben Menschen ein hohes Stressniveau, haben sie auch eine erhöhte Konzentration von Cortisol im Speichel. Eine vom Institut für Ökomedizin der Paracelsus Medizinische Privatuniversität durchgeführte Studie stellte fest, dass beim Vergleich einer dreistündigen Bergtour mit einer vergleichbaren Indoor-Aktivität auf dem Laufband die Stressmarker bei den Bergsteiger\*innen sich allesamt stärker positiv verändert hatten (Hartl & Geyer 2020, 137).

In einer weiteren Studie: „Stressreduktion durch Bergwandern“ des Deutschen Alpenvereins in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (2018-2019) wurde Bergwandern als präventive Methode zur Gesundheitsförderung untersucht und in seiner nachhaltigen Wirkung analysiert. Die Frage der Untersuchung war, ob Bergwandern in Verbindung mit einem gezielten Berg-Coaching – in regelmäßigen Abständen (4 Mal in einem Jahr: Herbst, Winter, Frühling, Sommer) ausgeführt – eine nachweisbare positive Wirkung auf die Gesundheit und Lebensqualität hat – insbesondere bei Menschen, die unter starken Stressbelastungen stehen (Sohr 2020, 24). Die Gruppe wurde von einem erfahrenen Wanderführer begleitet, der auch eine Coaching-Ausbildung hat und während der Wanderung Übungen zur Sensibilisierung für die

Schönheit der Natur (z.B. achtsames Gehen) anbot (ebd. 26). Bei der Variabel „Reduzierung von Stress“ zeigte sich, dass schon eine Wanderung zu Besserungen führte, die im Laufe des Wanderjahres immer signifikanter wurden. Die Stressreduktion blieb auch noch zwei Monate nach der letzten Wanderung erhalten. Die Reduktion der Stress-Symptome erwies sich als höchst signifikant. Neben den physischen Effekten (Senkung des Blutdrucks), kam zu einer ganzen Reihe von psychischen Effekten: Anstieg der Selbstwirksamkeit und positive Effekte in den Bereichen Achtsamkeit, Demut, Ehrfurcht, Gelassenheit, Lebenszufriedenheit und Optimismus (ebd. 26ff).

Es zeigt sich, dass Bewegung outdoor zahlreiche nachgewiesene positive Effekte auf unser Befinden hat. Dazu ist es gar nicht notwendig, sich viele Tage hohen körperlichen Belastungen in der Natur auszusetzen. Die angeführten Studien zeigen, dass schon einzelne Tage in kontinuierlichen Abständen mit moderater Belastung zu einem höheren Wohlbefinden und zu Stressreduktion führen. Nach Hartl & Geyer (2020, 134) konnten Studien im Bereich Green Exercises belegen, dass Bewegung in freier Natur als weniger anstrengend empfunden wird als vergleichbar anstrengende Indoor-Bewegung. Nicht beleuchtet wird, welche konkreten Interventionen während der Wanderungen gesetzt wurden und wie diese zur Wirkung beigetragen haben. In der letzten angeführten Studie des DAV wurde erwähnt, dass Coaching-Elemente während der Wanderung implementiert wurden, auf deren Impact wird nicht näher eingegangen. Es wird zwar angeführt, dass sie zur Stressreduktion beigetragen haben, aber nicht, wie genau und was bei den Interventionen förderlich bzw. hinderlich bezüglich Stressreduktion war.

### 3.5.3. Stressreduktion durch soziale Beziehungen

In der Studie „Übern Berg“ wird als positiver Effekt erwähnt, dass das Zugehörigkeitsgefühl gestiegen ist. Nähere Ausführungen dazu gab es keine. Chang, Davidson, et al (2018) führen an, dass sowohl die Teilnahme am Freizeitsport als auch die damit verbundene wahrgenommene soziale Unterstützung, die diesen Aktivitäten innewohnt, erhebliche Auswirkungen auf das Stresserleben haben können. Was diese sozialen Unterstützungen genau sind und wie sie sich auf das Stresserleben auswirken, wird ebenso nicht näher beleuchtet.

Kaluza (2011) beleuchtet den Aspekt der sozialen Beziehungen schon näher, wobei hier die Form der sozialen Kontakte im Mittelpunkt steht und nicht konkret die Aspekte einer Gruppe, die für einen gemeinsamen Trainingstag zusammenkommt. Dennoch sind die Ausführungen in seinem Buch Stressbewältigung für diese Arbeit relevant. Zwischenmenschliche Kontakte lassen Schmerzen vergessen und tragen ganz allgemein wesentlich zum Wohlbefinden bei (Kaluza 2011, 41). Dies ist höchstwahrscheinlich auf die Freisetzung des Bindungshormon Oxytocin zurückzuführen, das immer dann ausgeschüttet wird, wenn positive soziale Interaktionen stattfinden, insbesondere wenn körperliche und emotionale Nähe erlebt wird (ebd.). Oxytocin führt zu einem Anstieg der Schmerzwahrnehmungsschwellen sowie zum Absinken der Herzfrequenz und des Blutdrucks. Soziale Unterstützung kann nach Kaluza (2011, 41) auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden (Informelle Unterstützung → u.a. Informationen geben, Rückmeldung geben; Instrumentelle Unterstützung → u.a. Geld oder andere Dinge ausleihen, Besorgungen erledigen; Emotionale Unterstützung → u.a. gemeinsames Erleben von positiven Gefühlen, von Nähe, Intimität, Ermutigen, Trost spenden und Geistige Unterstützung → Lebensvorstellungen, Werte und Normen, politische Anschauungen teilen). Im Angebot Stress ver-gehen werden eher die letzten beiden Ebenen erlebbar, wobei schon auch mal Geld verborgt wird, wenn es im Auto vergessen wurde, oder auch Autos zur Anreise geteilt werden.

Als wesentlich erweist sich, wie die sozialen Kontakte wahrgenommen, eingeschätzt und erlebt werden und nicht die Quantität der Kontakte (ebd.). Ob die Gruppe ein „*Ort der Entlastung, Quelle der Motivierung, Möglichkeit der Kommunikation, Hilfe bei der Problemlösung und soziales Lernfeld...können entsprechend als die wichtigsten Aufgaben angesehen werden, die sich dem Kursleiter neben der sachkompetenten Vermittlung der jeweils programmspezifischen Informationen und Methoden stellen*“ (ebd. ,76).“

#### 3.5.4. Übungen/Methoden, die Stressreduktion unterstützen

Im folgenden Kapitel wird ein kurzer theoretischer Blick auf die Übungen, die im Angebot Stress ver-gehen angewendet werden, geworfen. Abgedeckt wird hier nur ein geringer Teil, weil in diesem Angebot in den letzten acht Jahren ein sehr breites Spektrum an Übungen angeboten wurde. Wir erfinden die Übungen auch zum Teil selbst oder wandeln vorhandene ab. Sie haben zwar eine wichtige Bedeutung im Angebot, weil dieses durch die Art der Übungen auch geprägt wird, aber ein viel höheres Augenmerk

wird auf die Einkleidung der Übungen (Hinführung und Reflexion) gelegt und den Prozess. Somit ist eine gewisse Spontanität und Kreativität im Umgang mit diesen für das Angebot Stress ver-gehen zentral. Sie dienen uns als Hilfsmittel und nicht als Kernelement, wie es im Gegensatz dazu in vielen anderen Programmen zur Stressreduktion üblich ist. Dennoch gibt es drei zentrale Säulen:

### Achtsamkeitsübungen

Für Achtsamkeit findet sich eine hohe Dichte an Definitionen und es handelt sich um einen Begriff, der sehr weit verbreitet ist und unterschiedlich verwendet wird. Achtsamkeit wird als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit beschrieben, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und dabei nicht wertend ist (Kabat-Zinn 1990). Eine andere Definition begreift Achtsamkeit als ein Zwei-Komponenten-Modell der Selbstregulation von Aufmerksamkeit und Orientierung an momentaner Erfahrung (Bishop et al. 2004).

Die wohl bekannteste und am häufigsten untersuchte Intervention ist das Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programm von Jon Kabat-Zinn (1982). Bei einer Dauer von acht Wochen, beinhaltet es Übungen wie Atemübungen, Body-Scans und Hatha Yoga. In erster Linie richtet sich das Programm an Menschen mit chronischem Stress, Depression, Drogenabhängigkeit, etc.

Achtsamkeitsübungen wird eine hohe Wirksamkeit bezüglich Stressabbau zugeschrieben, und die Ratgeber erschienen in den letzten Jahren in hoher Anzahl. Die Wirkung ist aber wissenschaftlich trotz vieler Studien und Metastudien nicht bewiesen:

*„Ein achtsamer Blick auf den aktuellen Forschungsstand zu Achtsamkeit führt zu dem Schluss, dass die Anzahl veröffentlichter Forschungsarbeiten zum Thema zwar beeindruckend hoch ist, valide Aussagen über die tatsächlichen Effekte von Achtsamkeit aber nach wie vor nur begrenzt möglich sind...Die Vieldeutigkeit von Achtsamkeitsprogrammen macht eine valide Theoriebildung- und -entwicklung kaum möglich... All das bedeutet im Umkehrschluss nicht, dass Achtsamkeitsübungen keine Anwendung finden sollten. Als Instrument für effektive Emotionsregulation und Stressbewältigung und damit für eine Steigerung der Entspannung und der individuellen Lebenszufriedenheit scheint Achtsamkeit nach aktueller Studienlage einen substanziellen Beitrag leisten zu können“ (Schindler 2020, 121f).*

Achtsamkeitsübungen werden beim Angebot Stress ver-gehen zum Richten der Aufmerksamkeit auf den Moment, die Natur und den Körper eingesetzt.

## Reflexion

Reflexionen haben in handlungs- und erfahrungsbasierten Lern- und Entwicklungsmodellen eine wesentliche Bedeutung, somit auch im Konzept der IOA® und im Angebot Stress ver-gehen. Rameder (2020, 17) führt an, dass Joplin bereits 1985 deutlich macht, dass in erfahrungsorientierten Angeboten Reflexionen entsprechend zu begleiten sind. Ähnlich auch bei Dewey (1933) der betont, dass Erleben alleine nicht automatisch zu Lernerfahrungen führt (ebd.). Bei Stress ver-gehen werden von den Trainerinnen angeleitete Reflexionsprozesse implementiert, aber auch vor der Aktivität gezielte Anleitungen zur Fokussierung von Lernprozessen gestellt. Ziel ist es, durch die Benennung, eigene Bewertung und Analyse von Gefühlen und Gedanken den Sinn der Situation zu erschließen und konkrete Schlussfolgerungen, mögliche Handlungsalternativen und die Planung zukünftiger Handlungen zu gestalten (ebd., 30). Die (Selbst)Reflexion fördert nach Langford (2002) auch die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung bzw. der Introspektion, und bisherige Studien zeigen einen positiven Zusammenhang mit den Skalen Ängstlichkeit und Stress (ebd., 39f).

## Körperübungen

Lowen Alexander, Begründer der Bioenergetischen Analyse in seinem Werk „Bioenergetik“ (1979, S. 65): *„Wir ignorieren ständig die Tatsache, dass Erfahrung, Erleben und Empfinden körperliche Phänomene sind. Man ‚erfährt‘ nur das, was im Körper stattfindet.“* In der Körperpsychotherapie wird der Mensch als eine körper-seelische Einheit in der Interaktion mit der Welt gesehen (Geuter 2015, 74). Nach Greenberg und Van Balen (1998, S.28f) sind Menschen zweckgerichtet handelnde, Bedeutung erzeugende und symbolisierende Akteure und streben nach Überleben, Wachstum und Sinn. Im Angebot „Stress ver-gehen“ wird Erleben immer als ein ganzheitliches Erleben körperlicher und seelischer Prozesse gesehen und nicht als etwas Duales. Es wird davon ausgegangen, dass ein Mensch umso mehr von der Welt mitbekommt, je mehr er sein Wahrnehmungsfeld öffnet, denn die Welt bildet sich nicht einfach ab, sondern stellt sich über die Art und Weise, in der wir zu ihr Bezug aufnehmen, auf besondere Weise dar (Geuter 2015, 86).

Körperübungen dienen uns, die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema zu richten, das Ankommen zu erleichtern und die Wahrnehmung zu öffnen.

## 4. Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Die positive Wirkung von Natur, Wandern, Bewegung in der Natur auf den Menschen mit hohem Stressniveau sind gut untersucht.

Zu der Wichtigkeit von sozialen Beziehungen und sozialen Unterstützungen, die einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden beitragen können, finden sich ebenso einige Abhandlungen.

Unterstützende Übungen aus dem Bereich der Meditation, sowie Körper- und Achtsamkeitsübungen zeigen ebenso einen positiven Impact auf das psychische Wohlbefinden von Personen.

Forschungslücken zeigt die Literaturrecherche u.a. in dem Bereich geeignetes Trainings-Setting zur Bearbeitung des Stressthemas: Welche Rahmenbedingungen sind wichtig, welche Beziehung zu den Trainer\*innen, zu den Teilnehmer\*innen, etc.

Es wird immer wieder beschrieben, welche positive Auswirkungen soziale Beziehungen im Umgang mit Stressoren (Kaluza 2011, 40-42) haben, doch offen bleibt:

- Welche Eigenschaften, Qualitäten etc. diese Beziehungen, Begegnungen aufweisen müssen, um entlastend zu sein.
- Welchen Rahmen, welche Strukturen und welche Begleitung braucht der Gruppenprozess, um als hilfreich und unterstützend erlebt zu werden und nicht als zu herausfordernd?
- Worauf muss auch bei der Auswahl der Zielgruppe geachtet werden?
- Wie viel Homogenität und wie viel Heterogenität der Teilnehmer\*innen sind förderlich für die Stressreduktion?

Zu den weiteren Bausteinen von Stress ver-gehen, wie:

- Einkleidung und Ausführung der Funktion der Trainer\*innen (Was ist hier hilfreich/unterstützend in Bezug auf Stress?) und den
- Aufbau/den Charakter des Trainingssettings habe ich keine Literatur gefunden.

Bei Trainingsprogrammen zur Stressbewältigung handelt es sich meist um eine Aneinanderreihung von Methoden/Übungen; dies wird für diese Arbeit als nicht zielführend erachtet.

Die Beschreibung der Trainingskonzepte in Bezug auf Stressreduktion bleiben meist, wenn wir das Kreismodell der IOA (Seite 25) betrachten, im Zentrum des Kreises bei den Punkt Methoden. Es brauchte zusätzlich unter den Punkt Methoden Untersuchungen zu den konkreten Trainingsrahmen, wie: Teilnehmer\*innensystem, Trainer\*innensystem, Trainingssetting, Haltung der Trainer\*innen, Umgebung, etc. – genau genommen alle Aspekte des Kreismodells die unter Rahmen und Auftragsbedingungen, situative Bedingungen (siehe Kreismodell der IOA Seite 25) fallen.

## **Empirischer Teil**

### **5. Kontext des vorliegenden Arbeits- und Forschungsprojektes**

In diesem einleitenden Kapitel wird der Kontext der vorliegenden Arbeit, welcher die Ausgangssituation des Forschungsprojektes und den aktuellen Forschungsstand beinhaltet, dargestellt. Zentral sind die aus den Forschungslücken resultierenden Forschungsfragen, die den Focus der gesamten Arbeit bilden.

#### **5.1. Stress ver-gehen – Wege zu mehr Gelassenheit - Trainingskonzept**

Stress ver-gehen ist (noch) ein Ein-Tages-Angebot und findet immer outdoors statt, meist in wenig begangenen Gebieten in den Wiener Hausbergen, die reine Gehzeit sind ca. 5 Stunden, die Höhenmeter variieren von 600 – 1100 hm je nach Jahreszeit und Wanderoute, die Gruppengröße sind min. 3 bis max. 12 Personen.

Die Wanderung ist ein offenes Angebot im Alpenverein Edelweiss und kostet die Teilnehmer\*innen einen Beitrag, der zwischen 6 und 10 Euro<sup>2</sup> liegt. Eine Mitgliedschaft in einem beliebigen alpinen Verein ist Voraussetzung zur Teilnahme, weil damit die Versicherung (z.B. Bergung) abgedeckt ist. Einmalig kann im Sinne eines „Schnupperangebots“ die Veranstaltung auch ohne Mitgliedschaft besucht werden.

Die Bewerbung von Stress ver-gehen erfolgt über einen Verteiler, den Frau Nowack und ich führen. Darüber werden drei bis vier Mal jährlich alle Personen, über die Angebote von „Wege nach Innen. Wandern mit Persönlichkeitsentwicklung“ informiert, die schon mal an einer Wanderung teilgenommen haben und aktiv der Aufnahme in dem Verteiler zugestimmt haben. Ebenso erfolgt eine Bewerbung über den Newsletter und der Webpage des Alpenvereins Edelweiss. 2014 ist im Vereinsmagazin „Voi dabei“ ein einseitiger Artikel zu Wege nach Innen veröffentlicht worden, den Frau Nowack und ich verfasst haben.

---

<sup>2</sup> Stress ver-gehen wird von uns im Gegensatz zu den anderen Wanderungen in unserem Programm, ehrenamtlich im Alpenverein Edelweiss angeboten. Es ist uns ein Anliegen, dass zumindest ein Teil unseres Angebots auch für Personen zugänglich ist, die keine hohen finanziellen Mittel haben.

In der Formulierung des Ausschreibungstextes, des Trainingsdesigns und der Rahmenbedingungen der Wanderung (Dauer, Höhenmeter, Ort) haben wir keine Vorgaben vom Alpenverein Edelweiss. Fixe Vorgaben sind die Einhaltung der Sicherheitsstandards im Verein, der sensible Umgang mit den persönlichen Daten der Teilnehmer\*innen, die Höhe des Führungsbeitrags und die benötigte Mitgliedschaft eines alpinen Vereins bei mehrmaliger Teilnahme.

Die Anmeldungen erfolgen über das Office des AV Edelweiss. Wir können diese über das Intranet verwalten.

Das Trainerinnen-Team besteht aus Mag.<sup>a</sup> Renate Nowack und mir. Wir arbeiten ausschließlich im Trainerinnen-Tandem nach dem vier Augen Prinzip, egal wie viele Personen teilnehmen. Teilnehmende Personen sind meist Frauen, die Beweggründe der Teilnahme ist unterschiedlich motiviert. Meistens wird aber von einem hohen Stressniveau in der Arbeit (Umfang, Führungsaufgaben, Prüfungen im Studium...) berichtet. Weitere sind: Umwälzungen im Leben (Jobwechsel, Neuorientierungen, Pensionsantritt...), negative Lebensereignisse (Beziehungstrennungen, Todesfälle, schwere Erkrankungen von Angehörigen...) bis hin zu Stress, weil erst eine Übersiedlung nach Österreich erfolgt ist und der Kulturwechsel herausfordernd erlebt wird. Das Alter variiert von Anfang 20 bis 70, trotz geringer Teilnahmegebühren nehmen ausschließlich Personen aus der Mittelschicht teil, der Akademiker\*innenanteil ist sehr hoch. Einige Personen sind seit 2013 regelmäßig Teilnehmer\*innen des Angebots „Stress ver-gehen“.

Die Trainingsdesigns der Stress ver-gehen Wanderungen beruhen auf dem Konzept des handlungsorientierten Lernens Outdoor der IOA®. Neben der gleichmäßigen Wanderbewegung werden den teilnehmenden Personen analoge Methoden in der Persönlichkeitsentwicklung wie beispielsweise Körperwahrnehmungsübungen, Gedankenreisen zu stressfreien Momenten, progressive Muskelentspannung, Körperreisen, Partner\*innenübungen, Ressourcenarbeit mit Naturmaterialien, Reflexionen in Solo, Dyaden, Triaden oder in der gesamten Gruppe angeboten, um hier nur einige zu nennen. Die Natur dient uns als analoges Lernfeld und Leinwand für Projektionen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer\*innen wieder Gelassenheit und Zufriedenheit spüren und neue Handlungsspielräume im Umgang mit Stressoren entwickeln können.

### 5.1.1. Ausschreibungstext, Ziele und Hypothesen, Trainingsdesign

#### **Ausschreibungstext:**

Stress ver-gehen – Wege zu mehr Gelassenheit

„Ich bin im Stress!“ „Ich habe Stress!“ „Das macht Stress!“ Stress ist zum fixen Bestandteil unseres Alltags geworden. Und Stress auf Dauer macht krank. Daher ist es einerseits wichtig, die durch die Belastung entstandene Spannung (körperlich, geistig, emotional) wieder abzubauen und andererseits Stressquellen zu identifizieren, um einen entspannteren Zugang zu entwickeln.

Das Zusammenspiel von Bewegung, Natur, Gruppe und ausgewählten Übungen fördert das Vergehen von Stress. Mehr Gelassenheit und Zufriedenheit können sich ausbreiten. Die Distanz zum Alltag hilft, die Belastungen und den eigenen Umgang damit aus einer anderen Perspektive zu sehen und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

Wir werden in den wunderschönen Wiener Hausbergen den bunten Herbst genießen und im Wald und auf Wiesen unsere Lungen mit frischer Luft versorgen. Auf der schön gelegenen Hütte können wir uns zu Mittag mit guten Speisen stärken.

Zusätzlich werden Datum, Ort, Gehzeit, Höhenmeter, Uhrzeit, Führungsbeitrag und Infos zur Anmeldung und zu den Trainerinnen angegeben und ein Foto, meist auch ein passendes Zitat eingefügt.

Die daraus abzuleitenden **Ziele** sind:

- Stressquellen zu identifizieren und aktiv entgegenzuwirken
- durch die Belastung entstandene Spannungen (körperlich, geistig, emotional und sozial) abzubauen
- eine Distanz zum stressgeladenen Alltag zu ermöglichen,
- um dadurch neue Perspektiven und Sichtweisen auf die aktuellen Belastungen zu bekommen
- neue Handlungsspielräume im Umgang mit Stress zu entwickeln

Stress ver-gehen ist ein Trainingskonzept, das – folgt man den Ausführungen von

Kaluza und Chevalier (2018, 146f) – im palliativ-regenerativen Stressmanagement einzuordnen ist. Dieses setzt bei körperlichen und psychischen Stressreaktionen an mit dem Ziel, körperliche Anspannung zu lösen und innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen sowie die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen aufzubauen und zu erhalten (ebd.). Stress ver-gehen zielt darauf ab, akute Stressreaktionen zu dämpfen, Erleichterung zu schaffen und dann dabei zu unterstützen, langfristige Ressourcen aufzubauen. Die Teilnehmer\*innen bekommen im besten Fall Freude an der Bewegung in der Natur, führen diese selbst regelmäßig aus. Auch die Lust, sich körperlich zu erfahren (Entspannungstechniken, Atemübungen, Körperübungen) soll geweckt werden, um ein gesteigertes Gefühl für stressbedingte körperliche Anzeichen zu bekommen und sich besser zu spüren. Aber auch die Psyche soll gestärkt werden und neue Erfahrungen im eigenen Verhalten und Erleben möglich sein. Eine gute äußere und innere Stabilität zu erlangen ist das übergeordnete Ziel des Angebots.

Ein durchgeführtes **Trainingsdesign** exemplarisch

Der Bogen, den wir über den Tag spannen, hat drei Teile:

1 Drittel: Ist-Stand (Wo stehe ich in Bezug auf Stress? Was stresst mich? Wie gehe ich aktuell mit meinen Herausforderungen um?)

2 Drittel: Ressourcen heben (Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie kann ich diese einsetzen/bzw. für mich nutzbar machen?)

3 Drittel: neue konkrete Handlungsweisen finden, alte bewährte Handlungsweisen wieder zugänglich machen (Was könnte ich konkret anders machen? Woran würde ich Veränderung merken? Was würde ich gerne ausprobieren?)

TN = Teilnehmer\*innen    TRN = Trainerinnen

**Zeit: 9:00 – 18:00 Uhr**

Tabelle 2: Exemplarisches Trainingsdesign von Stress ver-gehen

Übung	Ziel	Focus
<p><b>Erstkontakt:</b> TRN sind schon vor den TN am Treffpunkt, begrüßen alle ankommenden Personen mit Händedruck und kurzen Small Talk</p> <p><b>Einstieg</b> Nähe Parkplatz auf einer Lichtung: Wir stehen im Kreis: Die TRN stellen sich vor; geben Informationen für alle neuen TN zu „Wege nach Innen – Stress ver-gehen“; die bevorstehende Tour wird vorgestellt und die wichtigsten Rahmenbedingungen werden abgeklärt (Funktionen, Ausrüstung, Notfallmedikamente, Pausen, Rückkunft, etc.)</p> <p><b>TN stellen sich vor</b> Name und was die TN noch von sich erzählen möchten plus „Warum bin ich heute hier? Was möchte ich ver-gehen?“ Einstufung auf einer Stress-Skala von 0-10 (0 bedeutet kein Stress 10 sehr hoher Stress)</p> <p><b>Ins Spüren der eigenen Körperlichkeit kommen – ankommen - aufwärmen</b> Guten Stand suchen, Körper abklopfen, Bodyscan im Stehen, bewusste Atmung, nachspüren</p> <p><i>Dauer 30 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen im Hier und Jetzt</li> <li>• in Kontakt mit sich selbst kommen</li> <li>• in Kontakt mit den mitwandernden Personen kommen</li> <li>• TRN kennenlernen</li> <li>• sicheren Rahmen herstellen</li> <li>• Medizinisches abklären</li> <li>• Eindruck von den TN bekommen</li> </ul>	<p>Wie ist das Bewegungsverhalten der TN? → Gleichgewicht, Stand, Schritt (bei den Körperübungen beobachten)</p> <p>Wie verläuft die Vorstellungsrunde? (sachlich, persönlich, emotional, ...)</p> <p>Wie hoch ist der Stress der TN laut Skala und was ist die Motivation hier heute mitzugehen</p>

<p><b>Lockerer Losgehen</b> in der Gruppe ohne konkrete Aufgabe bis zur nächsten Wiese – meistens verläuft der Weg hier schon ansteigend</p> <p><i>Dauer 15 -20 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN Orientierung in der Gruppe ermöglichen</li> <li>• Kennenlernen vertiefen</li> <li>• Freiraum für Austausch schaffen</li> </ul>	<p>Wer geht wo? Finden alle Personen Anschluss und wie? Wie ist die Stimmung in der Gruppe? Beobachten des motorischen Verhaltens und der konditionellen Fähigkeiten Ist es einer oder mehreren Personen nicht möglich in Kontakt zu gehen?</p>
<p>Auf der nächsten Wiese in den Kreis kommen – kurze Trinkpause und Kleidung adaptieren. TRN fragen die TN ob soweit alles okay ist, ob das Tempo passt.</p> <p>Für das nächste Stück des Weges zu zweit zusammenkommen und sich erzählen, was aktuell im Leben Stress macht: Person A erzählt 10 min Person B hört zu und beobachtet Person B erzählt 10 min Person A hört zu und beobachtet Verständnisfragen sind möglich, es sollte aber kein klassischer Dialog entstehen, sondern jeweils eine Person sollte mehr in die Beobachtung gehen. Danach Austausch 5 – 10 min über das Beobachtete und Gehörte. Was ist der jeweiligen zuhörenden und beobachteten Person aufgefallen.</p> <p><i>Wenn möglich geht hier der Weg bergauf, um die Anstrengung zu verstärken</i></p> <p><i>Dauer 30min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeit geben, sich bewusst zu machen, was im Leben eigentlich Stress erzeugt und diese Erfahrungen teilen – Stressquellen identifizieren</li> <li>• Die aktuellen Stressoren einfach mal da sein lassen</li> <li>• Wahrnehmungen von einer anderen Person bekommen</li> </ul>	<p>Wie ist die Stimmung in den Paaren? Wird angeregt gesprochen oder eher geschwiegen? Wie das Tempo (in den Bewegungen, in der Sprache)? Gibt es Veränderungen?</p>
<p>Nach ca. 30 min an einer geeigneten Stelle zusammenstellen mit der Frage, ob etwas mit der gesamten Gruppe geteilt werden möchte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen aus der Übung teilen – andere Erfahrungen mitbekommen</li> </ul>	<p>Wie wird erzählt? Ist es wichtig wo nachzufragen, dran zu bleiben?</p>

<p>Nach kurzen Atemübungen beginnen, einzelne Körperteile in starke Anspannung zu bringen, um sie dann wieder zu entspannen – immer gut nachspüren, was im Körper passiert und mit den Gedanken. Der ganze Körper wird angespannt und entspannt</p> <p><i>Dauer ca. 15 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress ganz bewusst körperlich spüren und auch die nachfolgende Entspannung im Hier und Jetzt</li> <li>• Die Möglichkeit geben wahrzunehmen, wie das Halten (die Anspannung) wirkt</li> <li>• Die Möglichkeit geben wahrzunehmen, wie das Loslassen (die Entspannung) wirkt</li> </ul>	<p>Gut beobachten, wie es den Personen bei der Übung geht. Ist es möglich in die Anspannung und in die Entspannung zu gehen? Wenn nicht, was braucht es, dass es möglich wird?</p>
<p>Schweigend gehen und 10 min nachspüren</p> <p>Ein Stück des Weges einfach gehen mit wem und wie auch immer es gerade angenehm ist</p> <p>Nach ca. 20 min geben wir den Impuls, einfach zusammen weiterzugehen wie bisher und auch ein bisschen auf die Umwelt zu achten, die Gerüche, die Geräusche, die Farben, etc.</p> <p><i>Dauer 40 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Möglichkeit geben, die anderen weiter kennenzulernen</li> <li>• Mit Personen in Kontakt kommen, mit denen ich noch nicht in Kontakt war</li> <li>• Raum geben, um über die Übung zu sprechen, wenn gewollt</li> <li>• Gemeinsam „verdauen“</li> <li>• Umgebung und Natur bewusst wahrnehmen</li> </ul>	<p>Gut in der Beobachtung von den TN*innen bleiben. Wer geht wo, mit wem? Wie sind die Körperhaltungen, das Tempo, etc.?</p> <p>Für uns Zeit, um uns über den bisherigen Prozess auszutauschen und unsere Wahrnehmungen der Personen und der Gruppe zu teilen. Die nächsten geplanten Schritte hinterfragen. Hypothesen bilden.</p>
<p>Jausen-Pause</p> <p>Nach der Pause, ein Stück des Weges schweigend jede*r für sich gehen und darüber nachdenken, wann war ein Moment in meinem Leben, in den ich ganz entspannt war? Wie war die Umgebung? War ich alleine oder waren andere Menschen bei mir? Was hat es mir möglich gemacht ,ganz entspannt zu sein. Dauer 10 min</p> <p>Je nach Wegbeschaffenheit zu zweit oder zu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeit geben, in einen entspannten Moment einzutauchen.</li> </ul>	<p>Bei dieser Übung machen wir immer mit. Lassen uns auch ein Stück auf den Prozess ein, um auch unsere Entspannungsmomente zur Verfügung zu stellen.</p> <p>Der Weg ist hier zum Schlendern und geh-technisch anspruchslos.</p> <p>Wir bringen uns mehr ein, um auch die nächste Übung gut unterstützen zu können.</p>

<p>dritt (lieber in Triaden aber nicht immer möglich) sich die Situationen erzählen – so genau wie möglich Auf den eigenen Körper und auf die inneren Bilder achten</p> <p>Wenn der Austausch über die Entspannungsmomente fertig ist, einfach gehen, plaudern, wahrnehmen, ... was gerade gut tut</p> <p><i>30 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Entspannungsmomente von anderen Personen hören, um Perspektiven zu erweitern.</li> </ul>	
<p>Am Gipfel im Kreis stehen, Blick nach außen, Panorama wahrnehmen, gemeinsam atmen Alle Anstrengung ausatmen, alle Entspannung einatmen</p> <p>Hier einen ganz bewussten Punkt setzen: Wir sind jetzt am Gipfel, an unserem höchsten Punkt, am weitesten entfernt vom Alltag. Lassen noch mal alles los, was uns anstrengt. Wir haben gemeinsam was Großartiges geschafft. Können stolz auf uns sein.</p> <p><i>15 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstwirksamkeit bewusst machen</li> <li>• Abstand zum Alltag und das Eingebettetsein in der Gruppe bewusst machen</li> <li>• Positives verstärken</li> </ul>	<p>Mitgehen, Übung gut unterstützen und verstärken.</p>
<p>Mittagspause auf der Hütte <i>60-90 min</i></p>		<p>Zeit für uns, auf den Prozess zu schauen und den Nachmittag durchzugehen. Gemeinsam zurückziehen und schauen, ob die weitere Planung so passt.</p>
<p>Nach der Pause wieder zusammen ins Gehen kommen</p> <p><i>40 min</i></p>	<p>Zeit zum Verdauen geben. Sowohl die Inhalte als auch das Essen.</p>	<p>Wir plaudern mit den Tn*innen. Oft suchen einzelne das Gespräch und erzählen von sich, gehen in Beziehung. Wir stellen uns hier zur Verfügung. Bleiben aber klar in unserer Funktion.</p>

		Für die nächste Übung ist es wichtig, das Vertrauen in uns und die Beziehung zu uns zu stärken.
<p>Auf einer Wiese mit anschließendem Wald (wichtig ist hier, dass die Umgebung vielfältig ist) eine kurze Körperreise anbieten, sich mit der Natur um uns verbinden, den Boden spüren, Wurzeln schlagen, etc. 10 min</p> <p>Dann einen Platz suchen (jede Person für sich) an dem ich alles abgebe, was ich im Moment loslassen möchte und nicht mehr brauche und alles in mich aufnehmen, was ich an Ressourcen mitnehmen möchte. Auch wirklich laut sprechen mit dem Baum, den Platz, dem Stein, der Pflanze, etc. 30 min</p> <p>Kreis bilden und Erfahrungen austauschen – wer das möchte 10 min</p> <p><i>Dauer 50 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst und die Natur richten</li> <li>• Alles was belastet wird durch das laute Aussprechen bewusst und auch ein Stück weit externalisiert</li> <li>• Durch den Austausch von Erfahrungen werden die eigenen erweitert und im besten Fall ergänzt.</li> </ul>	<p>Aufmerksamkeit richten auf die Verbindung mit der Umwelt als Ressource und die Aufmerksamkeit wieder auf die Person bringen. Vorbereitung auf die nächste Übung.</p>
<p>Offenes Gehen und Austausch, wenn dies gewünscht ist. Auch ganz klar die Möglichkeit anbieten, schweigend für sich zu gehen. Dauer 60 min</p>		
<p>Ressourcenpool Wir sind nun auf unserer letzten Wiese für heute angekommen. Bald sind wir wieder bei unserem Ausgangspunkt, wer möchte, kann sich nun auf den Weg machen, hier auf dieser</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusst machen, was schon alles da ist</li> <li>• Zeit geben, um den Tag abzuschließen, zu ernten</li> <li>• Natur im Detail wahrnehmen und haptisch erfassen</li> </ul>	<p>Hat jede*r etwas für sich gefunden? Braucht jemand noch Begleitung?</p>

<p>Wiese oder auch in den Wald gehen und Natursymbole suchen, die für etwas Konkretes stehen, das dich entspannt und das du dir heute mitnehmen möchtest.</p> <p>Nach 15 min sammeln werden die Symbole vorgestellt und in die Mitte auf eine Decke gelegt.</p> <p>Nun kann sich in einer zweiten Runde jede*r, der/die mag, noch eine zusätzliche Ressource mitnehmen.</p> <p>Dauer 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch den Austausch in der Gruppe neue Ressourcen zugänglich machen</li> <li>• Vorbereitung auf den Abschied</li> </ul>	
<p>Offenes Gehen Dauer 30 min</p>		
<p>Abschied Abschlussrunde Was war für mich heute hilfreich, was sind meine nächsten konkreten Schritte? Einordnen auf der Stressskala von 1-10</p> <p>Dehnen</p> <p>(Dieser Teil ist wie auch der Beginn ritualisiert. Wir beginnen und enden immer gleich)</p> <p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen und Erkenntnisse aussprechen und für sich „sichern“</li> <li>• Weg bereiten für den Transfer in den Alltag</li> <li>• Körper beruhigen und wissen lassen, dass es nun aus ist</li> </ul>	<p>Einen guten sanften Abschied ermöglichen. Einen Ausblick geben, dass es so eine Wanderung wieder geben wird. Gut schauen, ob noch was Platz haben soll.</p>

## **5.2. Die Idee der Untersuchung**

Das Angebot Wege nach Innen – Wandern mit dem Ziel der Persönlichkeitsentwicklung gibt es seit sieben Jahren. „Stress ver-gehen“ hat in dieser Zeitspanne 13-mal stattgefunden und es haben 129 Personen (Stand 18.02.2021) daran teilgenommen. Am Beginn der Wanderung bitten wir die Teilnehmer\*innen, sich auf einer Stressskala (diese wurde von den Trainerinnen gewählt und hat keinen wissenschaftlichen Bezug) von 1-10 einzuordnen, wobei 1 kein Stress und 10 sehr hoher Stress bedeutet, die meisten Personen ordnen sich zwischen 5-10 auf der Skala ein. Das dient der eigenen, aber auch der Orientierung der Trainerinnen. Am Ende der Wanderung bitten wir nochmals um eine Einordnung auf der Stressskala und es zeigte sich über die Jahre, dass sich die Teilnehmer\*innen nach der Wanderung deutlich niedriger auf der Skala positionieren. Dies ließ mich neugierig werden, irgendetwas an unserem Angebot „Stress ver-gehen“ wirkt – aber was? Ist es die Natur, die Gruppe, das Gehen, die Übungen, die Reflexionen, die Aufmerksamkeit auf das Thema – oder eine Kombination?

## **5.3. Forschungsvorhaben**

Das Forschungsvorhaben der vorliegenden Arbeit ist eine Sichtung des aktuellen Forschungsstandes zum Thema Stress in den Bereichen, die für das Forschungsvorhaben relevant sind. Das sind all jene Untersuchungen, die sich auf Methoden, Übungen, Umwelten beziehen, die auch Teile von Stress ver-gehen sind. Zusätzlich werden sechs qualitative Interviews mit Personen geführt, die an zumindest drei „Stress ver-gehen“ Wanderungen teilgenommen haben. Durch die Interviews soll erhoben werden, was den teilnehmenden Personen in Erinnerung bleibt und was für sie gewirkt hat? Die Interviews werden mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet und im Vergleich mit dem aktuellen Forschungsstand gesetzt. Gibt es Überschneidungen, große Unterschiede, etwas ganz Neues?

Stress, sowohl das Phänomen selbst (neurologische Vorgänge, Herzfrequenz, etc.) als auch Maßnahmen (Achtsamkeitsübungen, Bewegung in der Natur, etc.) werden großteils quantitativ untersucht. Diese Arbeit soll ein Bindeglied sein, in dem die vorhandene Forschung (größtenteils quantitativ) mit dem qualitativ erhobenen Datenmaterial aus den Interviews verglichen und ergänzt wird, um auch mögliche neue Forschungslücken zu eruieren. Das Ergebnis wird ein Fragenkatalog mit relevanten Forschungsfragen sein.

### 5.3.1. Forschungsfragen

Wie schon im vorangegangenen Kapitel erwähnt, soll sich das Forschungsvorhaben auf die Untersuchung des Angebots „Stress vergehen“ beziehen. Laut einer Untersuchung von Choen, Tyrrell & Smith (1993) wirkt sich Stress, der negativ wahrgenommen wird, auf unser Immunsystem aus und macht uns für Krankheiten anfälliger. Daher ist es wichtig, die durch die Belastung entstandene Spannung (körperlich, geistig, emotional) wieder abzubauen, Stressquellen zu identifizieren und neue Strategien für einen entspannten Zugang zu entwickeln. Die Annahme ist, dass das Zusammenspiel von Rahmenbedingungen, Bewegung, Natur, Gruppe und ausgewählten Übungen das „Vergehen“ von Stress fördert. Weiteres wird in diesem Forschungsvorhaben davon ausgegangen, dass die Distanz zum Alltag hilft, die Belastungen und den eigenen Umgang damit aus einer anderen Perspektive zu sehen.

Daher lauten meine Forschungsfragen wie folgt:

- ***Was bleibt den interviewten Personen vom Angebot „Stress vergehen“ nach dem Konzept der IOA® in Erinnerung,***
- ***welche Übungen, Interventionen, Rahmenbedingungen, Umwelten<sup>3</sup> des Angebots in Bezug auf Stress werden als wirksam erlebt und erwähnt,***
- ***welche Veränderungen im eigenen Erleben wurden wahrgenommen***
- ***welche Veränderungen im eigenen Verhalten wurden wahrgenommen***
- ***und welche Schlüsse können in Bezug darauf im Vergleich mit der Literaturrecherche gezogen werden?***

Aus den Fragestellungen ist zu entnehmen, dass es mir wichtig ist, qualitativ zu erheben, was in Bezug auf Stress für die teilnehmenden Personen des Angebots Stress vergehen nach dem Konzept der IOA® in Erinnerung bleibt, als wirkungsvoll erlebt wird und wie sich diese Angaben mit dem aktuellen Forschungsstand überschneiden, erweitern, korrelieren. Einen besonderen Focus möchte ich hier auf die erlebten Übungen, Interventionen, Rahmenbedingungen und Umwelten legen.

---

<sup>3</sup> Unter Umwelten verstehe ich alles um das System Person – Trainerinnen, Gruppenmitglieder, Menschen, die uns am Weg begegnen, Hüttenwirt\*innen, Natur und deren Beschaffenheit (Fels, Wald, Wiese, etc.)

Weiteres gehe ich der Frage nach:

- ***Welche Rückschlüsse können aus den Ergebnissen der Erforschung von „Stress ver-gehen“ zur Entwicklung und Erweiterung des IOA ® Ansatzes gezogen werden?***

In Hinblick auf die Auswertungen der Interviews ist zu erwarten, dass ich Auskunft über Wirkungen von Stress ver-gehen, die manifest sind – darunter werden konkrete Erinnerungen, die den interviewten Personen zugänglich sind, verstanden – und dem subjektiven Erleben der interviewten Personen entsprechen, bekomme. Im besten Fall führen die Auswertungen der Interviews im Vergleich mit der Literatur zu neuen Gedanken und Erkenntnissen. Neue Perspektiven könnten sich vor allem in Bezug auf die erlebten Interventionen, Rahmenbedingungen und Umwelten zeigen, da es hierzu wenig Forschung in der Auswirkung dieser auf das Stresserleben von Personen gibt. Latente Wirkungen wie z.B. positive Übertragungsphänomene, die nicht zur Sprache gebracht werden, die aber meiner Ansicht nach Einfluss auf das Erleben und Verhalten der teilnehmenden Personen in Bezug auf den Umgang mit Stress haben, werden in dieser Arbeit keine Bedeutung erlangen. In der Auswertung (Qualitativ-inhaltsanalytisches Verfahren nach Mayring, 2015) wird in dieser Master Thesis systematisch an den Transkripten der Interviews gearbeitet und latente Wirkungen werden somit nicht zugänglich (siehe dazu Kapitel 6.2. Datenauswertung).

## **6. Forschungsprozess der vorliegenden Arbeit und methodisches Vorgehen**

Im folgenden Kapitel wird der Forschungsansatz der vorliegenden Arbeit – die einzelnen Schritte der Datenerhebung und der Datenauswertung – näher skizziert. Die vorangegangenen Kapitel im theoretischen Teil sind leitend für den empirischen Teil und können nicht getrennt voneinander gedacht werden. Sowohl die Abhandlung der zentralen Elemente des Konzepts der IOA® als auch der aktuelle Forschungsstand waren richtungsgebend für die Erstellung des Interviewleitfadens und nehmen erheblichen Einfluss auf die Interpretation der Ergebnisse.

Der Forschungsansatz und die Forschungsfragen wurden unter Kapitel 5.3. dargestellt.

Für das Forschungsvorhaben sind einige theoretische Vorüberlegungen in Bezug auf die Interviewführung erwähnenswert, diese sollen kurz dargestellt werden und einen Einblick in das methodische Vorgehen dieser Arbeit bieten. Ich beziehe mich hierbei auf Publikationen von Lamnek (1995), Hopf (2004) und Mayring (2015).

### **6.1. Datenerhebung – Leitfadengestütztes Interview**

Es war im Zuge der Datenerhebung wichtig, dass die interviewten Personen nicht schon zu Beginn des Interviews in ihrem Erzählverhalten eingeschränkt werden. Es soll dazu angeregt werden, Eindrücke des Erlebens der Wanderung frei zu erzählen. Wichtig dabei ist, dass sich die Person durch die Befragung der Interviewerin nicht gedrängt fühlt und durch die Einstiegsfrage mobilisiert werden soll, frei zu erzählen (Hopf 2004, 354). Auch Lamnek (1995, 74) führt hierzu in seiner Publikation „Qualitative Sozialforschung. Band 2. Methoden und Techniken“ an, dass die Idee, die hinter dieser Art des Interviews steht, besagt, dass die Befragten durch die freie Erzählung eher Gedanken und Gefühle preisgeben als durch andere Erzählaufforderungen. Zurückzuführen ist diese Methode auf die „Zugzwänge des Erzählens“, die auch zu einer „realitätsgerechten Rekonstruktion früheren Handelns“ führen.

Der/Die Interviewer\*in hat nach Lamnek in der konkreten Interviewsituation drei spezifische Anweisungen zu beachten:

a) Die „Nicht-Beeinflussung“

Die Interviewperson hat die Möglichkeit, sich über Themen zu äußern, die für sie von zentraler Bedeutung sind - auch wenn diese keine Relevanz für den Forscher haben.

b) Die „Spezifizierung“

Die Aufgabe des Forschers/der Forscherin ist es, auf Spezifikation und Präzision der Aussagen zu drängen. Gefühle, Verhaltensweisen etc. sollten nicht nur genannt, sondern auch aufeinander bezogen, beschrieben und erläutert werden.

c) Die „Tiefgründigkeit“

Es soll der Versuch gemacht werden, Beschreibungen der Situation vom Befragten zu erhalten, die über evaluative Elemente wie z.B. positiv, negativ, erfreulich, belastend hinausgehen (Lamnek 1995, S.80).

### 6.1.1. Leitfaden

In Bezug auf den Leitfaden ist nach Lamnek (1995, 74) weiters zu beachten, dass dieser helfen kann, Themenbereiche abzudecken und fehlende nachzufragen, einen erzählgenerierenden Stimulus anzubieten und den interessierenden Problembereich einzugrenzen. Hilfreich kann es sein, sich auf bestimmte Stichpunkte der Erzählung zu beziehen, um weitere brauchbare Informationen zu erlangen. Hopf nennt diese Vorgehensweise „Erzählgenerierendes Nachfragen“ (Hopf 2004, 355).

Der Leitfaden stellt der Interviewerin in diesem Forschungsvorhaben eine Stütze dar und wird im Interview prozessbezogen eingesetzt. Es steht der Interviewerin frei, weitere Fragen, die sie als relevant erachtet, zu stellen und andere, die im Leitfaden angeführt sind, wegzulassen. Bis auf die Einstiegsfrage, die für alle interviewten Personen die gleiche sein soll und auch gleichzeitig den Hauptteil des Interviews bildet.

Die Leitfrage lautet:

**Erinnern Sie sich bitte zurück an ihre Wanderungen bei „Wege nach Innen Stress ver-gehen“: was sind Ihre Eindrücke, an was können Sie sich erinnern?**

Ergänzende Fragen, wenn nötig und den Prozess unterstützend:

- *Was haben Sie für eine Erinnerung an die Gruppe?*
- *Was haben Sie für eine Erinnerung an die Trainerinnen?*
- *Können Sie sich an spezielle Plätze in der Natur erinnern, bzw. den Weg?*
- *Können Sie sich an Gespräche mit Personen erinnern?*
- *Was lösen diese Erinnerungen bei Ihnen aus?*

- *Was hat Sie damals motiviert mitzugehen? Was hat sie an der Ausschreibung angesprochen?*
- *Was war förderlich für Sie im Umgang mit Stress?*
- *Was war hinderlich für Sie im Umgang mit Stress?*
- *Wie würden Sie jetzt Ihr Stresserleben beschreiben und was hat sich verändert bzw. ist gleichgeblieben?*
- *Was motiviert Sie, immer wieder mitzugehen? Was spricht Sie an?*

An einigen passenden Stellen des Interviews paraphrasiert die Interviewerin, um sicher zu gehen, dass sie die interviewte Person richtig verstanden hat und um zum nochmaligen Nachdenken anzuregen:

- *„Sie haben mir erzählt, dass... fällt ihnen dazu noch etwas ein?“*
- *„Sie haben mir erzählt, dass... tauchen noch weitere Erinnerungen auf?“*

Nach dem Hauptteil des Interviews erfragt die Interviewerin abschließend noch persönliche Angaben über die interviewte Person (Geschlecht, Alter, Beruf). Abschließend bedankt sie sich für die Gesprächsbereitschaft bei den interviewten Personen, verabschiedet sich und verlässt das Setting.

#### 6.1.2. Interviewpartner\*innen

Die interviewten Personen haben zumindest dreimal am Angebot Stress vergehen teilgenommen und standen nach eigenen Angaben zum Zeitpunkt der Teilnahme an den Wanderungen unter Stress im beruflichen oder privaten Kontext. Es sind alle interviewten Personen weiblich, Akademikerinnen und stehen im Berufsleben (bis auf eine). Vier der interviewten Personen haben eine Leitungsfunktion inne. Eine interviewte Person ist mittlerweile schon in Pension, hat an den Wanderungen vor ihrer Pensionierung regelmäßig teilgenommen, weil sie an einer starken berufsbedingten Belastungsdepression litt. Die Berufe sind Architektin, Psychiaterin, Leiterin eines Forschungsinstitutes, Lehrerin einer AHS, pensionierte Elementarpädagogin und Finanzbeauftragte eines Unternehmens. Es wurden keine Männer interviewt, weil kaum welche am Angebot Stress vergehen teilnahmen und noch kein einziger Mann dreimal teilgenommen hat.

Vier Interviews wurden in Präsenz durchgeführt, zwei Covid bedingt über Skype im Zeitraum 17.12.2019 – 14.02.2021. Die Interviews dauerten im Schnitt 30 Minuten.

Gleich zu Beginn der Interviewsituation sind die Interviewpartnerinnen über das Forschungsvorhaben aufgeklärt worden und darüber, dass sie jederzeit aus dem Forschungsprojekt aussteigen können, da aus forschungsethischen Gründen eine freiwillige Teilnahme gegeben sein muss. Außerdem werden die interviewten Personen über die weitere Umgangsweise mit dem Interviewmaterial informiert, d.h. im Konkreten, dass die Daten vertraulich behandelt werden und das Material anonymisiert ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet wird. Den Interviewpartnerinnen wird auch mitgeteilt, dass sie die fertigen Transkriptionen des Interviews zugesandt bekommen können, wenn sie das möchten.

Um das gesamte Gespräch in weiterer Folge transkribieren zu können, wurde das Einverständnis aller Interviewpartnerinnen eingeholt und von allen gegeben.

### 6.1.3. Transkription der Interviews

Die über eine kostenpflichtige und datenschutzrechtlich sichere Diktiergeräte-App aufgenommenen Interviews (auch die Interviews, die über Skype geführt wurden, wurden so aufgezeichnet und nicht über Skype selbst, weil datenschutzrechtliche Bedenken), werden transkribiert, d.h. wortwörtlich aufgeschrieben und jede Zeile mit einer Zahl versehen. Durch dieses Wortprotokoll ist es möglich, einzelne Aussagen in ihrem Kontext zu sehen, und es wird somit die Basis für die weitere Auswertung des Interviews geschaffen.

Bei der Transkription der Interviews wurde der gesprochene Text weitgehend wortwörtlich übernommen. Floskeln wie „äh; mhm“ wurden in der Transkription nicht festgehalten, längere Pausen schon.

## **6.2. Datenauswertung – Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring**

Bei der Interviewauswertung war es ein großes Anliegen, das gesamte Datenmaterial zu analysieren. Durch die Auflistung der Textinhalte und die dazugehörigen Paraphrasen ist die Auswertung intersubjektiv nachvollziehbar.

Ziel ist es herauszuarbeiten, was für die teilnehmenden Frauen in Bezug auf Stressbewältigung gewirkt hat, um anschließend die Ergebnisse mit der Literaturrecherche vergleichen und diskutieren zu können.

Die Analyse läuft nach expliziten Regeln ab, so dass auch andere die Analyse verstehen, nachvollziehen und überprüfen können (ebd.). Eine gute Inhaltsanalyse ist nach

Mayring (2015, 13) theoriegeleitet und analysiert ihr Material unter einer theoretisch ausgewiesenen Fragestellung. Die Ergebnisse werden vom jeweiligen Theoriehintergrund interpretiert. Sie ist eine schlussfolgernde Methode und Teil eines Kommunikationsprozesses, der Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zieht (z.B. über Wirkungen beim Empfänger).

Für die Auswertung der Interviews erschien in Bezug auf die Fragestellung eine zusammenfassende Inhaltsanalyse sinnvoll. Ziel der Analyse ist es, das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben, durch die Abstraktion ein überschaubares Corpus geschaffen wird, das immer noch Abbild des Grundmaterials ist (Mayring 2015, 67). Es wurden nicht vorab Kategorien anhand von Literaturanalyse in Bezug auf Stress erstellt, weil dieser Vorgang der Forschungsfrage nicht dienlich gewesen wäre. Ziel des Forschungsvorhaben ist es festzustellen, ob es noch blinde Flecken in der Stressforschung in Bezug auf stressreduzierende Wirkungen gibt.

Als Analyseeinheiten werden die einzelnen Interviews gewählt, die vorerst getrennt voneinander dem Analyseprozess unterzogen und erst in der zweiten Reduktion wieder zusammengeführt werden. Jedes Interview wird vorerst nur für sich betrachtet, in sinnvolle Kodiereinheiten unterteilt, Zeile für Zeile gelesen und entschieden wie die Paraphrase lautet. Bei der Paraphrasierung werden alle nicht inhaltstragenden Textbestandteile gestrichen und alle inhaltstragenden Textbestandteile auf eine Sprachebene gebracht. Bei der Paraphrase werden die Zeilennummern aus dem Interview eingetragen, so kann nachvollzogen werden, um welche Textpassage es sich handelt. Danach folgt die Generalisierung. In diesem Schritt werden die Paraphrasen auf eine weitere Abstraktionsebene gebracht, um diese für die erste Reduktion vorzubereiten. In der ersten Reduktion werden bedeutungsgleiche sowie nicht inhaltstragende Paraphrasen gestrichen. Hier können schon erste Kategorien gebildet werden. Dieser Vorgang wird nun für alle sechs Interviews wiederholt.

In der zweiten Reduktion werden die Kategorien (die Ergebnisse der ersten Reduktion) der einzelnen Interviews weg vom Individuum gebracht. Z.B. werden alle Aussagen der sechs Interviews, die unter die Kategorie Übungen fallen, zusammengefasst, nochmals generalisiert und auch reduziert. Das Ergebnis sind interviewübergreifende Kategorien über alle Inhalte.

(Mayring 2015, 70ff)

Die Kategorien werden unter Kapitel 8 anhand der Forschungsfragen diskutiert, in einem nächsten Schritt an den aktuellen Forschungsstand und das Konzept der IOA® rückgebunden und zum Schluss – unter Kapitel 9 – werden weiterführende Forschungsfragen festgehalten.

## 7. Auswertung der Interviews - zweite Reduktion

Tabelle 3: Auswertung der Interviews - zweite Reduktion

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Gruppe IP1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offener Austausch mit Frauen aus anderen Berufen tut gut</li> <li>- Es tut gut wenn jemand Anteil nimmt</li> <li>- Mit anderen Frauen ins Gespräch kommen</li> <li>- Gruppe wird als etwas wichtiges gesehen für das Mensch sein</li> <li>- Gruppe ist schön und speziell</li> <li>- Wenn kontinuierlich mitgegangen wird, gibt die Gruppe ein sicheres Gefühl</li> <li>- Die Gruppe ist herzlich</li> <li>- Andere Menschen bringen Abwechslung</li> <li>- Soziale Interaktionen wie Gespräche helfen</li> </ul>	<p><b>K1: Gruppe Frauen</b></p> <p>Austausch tut gut; angenehm, dass nur Frauen mitgehen; Frauen mit fordernden und anderen Berufen ermöglichen gute Gespräche; andere Frauen auf Augenhöhe begegnen;</p> <p><b>Positive Zuschreibungen</b></p> <p>Schön wenn jemand Anteil nimmt; bei regelmäßiger Teilnahme gibt die Gruppe Sicherheit; Anschluss ist leicht möglich; Gruppe ist wichtig für das Mensch sein; andere Menschen bringen Abwechslung; tiefe Gespräche möglich; Herausforderungen in der Gruppe zu meistern ist gut; anregend; wohlwollend; herzlich; unterschiedliche Sichtweisen haben Platz und sind wertvoll; Gefühl der Geborgenheit und Zugehörigkeit; Unterstützung wird erlebt; neue Teilnehmer*innen können integriert werden; Freude; Leichtigkeit; Spaß; etwas gemeinsam zu schaffen ist ein gutes Gefühl; die Gruppe ist ein wesentlicher Faktor ob man sich entspannen kann oder nicht; man nimmt Rücksicht auf die Gruppe; es gibt einen stabilen Kern; es ist in der Gruppe möglich auch Zeit für sich zu haben; In der Gruppe ist es möglich das eigene Tempo zu gehen; bietet Orientierung und Halt; Unterstützung gefunden bei beruflichen Problem; Gespräche helfen; Besinnung auf das Wesentliche war möglich durch Personen die nicht bekannt waren; Freunde gefunden; Wanderkolleginnen gefunden; Schwierigkeiten mit einer Teilnehmerin sind thematisierbar; Höhenangst überwinden gelingt in der Gruppe besser als alleine; gemeinsam Sport machen wird positiv erlebt;</p>	<p><b>K1: Gruppe Austausch</b> tut gut und ist angenehm, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- es eine reine Frauengruppe ist</li> <li>- Frauen mitgehen die andere Berufe haben, die sie auch fordern</li> <li>- man anderen Frauen auf Augenhöhe begegnen kann</li> </ul> <p>Die <b>Gruppe</b> wird beschrieben als</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anregend, wohlwollend, herzlich</li> <li>- Halt und Orientierung gebend</li> </ul> <p>Die <b>Gruppe</b> löst <b>Emotionen</b> aus wie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude, Leichtigkeit, Spaß</li> </ul> <p>Die <b>Gruppe bietet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwechslung durch immer wieder neue Teilnehmerinnen</li> <li>- Mensch sein</li> <li>- Entspannung oder Anspannung</li> <li>- helfende Gespräche</li> <li>- Besinnung auf das Wesentliche durch nicht bekannte Menschen</li> <li>- die Möglichkeit die eigene Höhenangst besser überwinden zu können</li> </ul>
<p><b>Gruppe IP 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gruppe ist nett</li> <li>- Hat sich beim ersten Mal fremd gefühlt, weil sich einige kannten</li> <li>- In der Gruppe gibt es einen stabilen Kern und es kommen immer wieder neue dazu</li> <li>- Freundschaft mit einer Person gefunden, dass erleichtert das anknüpfen</li> <li>- Durch Stress vergehen hat sich eine Gruppe an Frauen gebildet die auch selbstständig wandern</li> <li>- Der bekannte Kern der Gruppe gibt ihr ein familiäres Gefühl</li> <li>- Alle sind um ein gutes Gruppenklima bemüht</li> <li>- Eine Teilnehmerin ist nicht teamfähig, das wird thematisiert</li> <li>- Eine größere Gruppe als sonst wurde als negativ und störend erlebt, alle wollten sich vernetzen</li> <li>- In der größeren Gruppe herrschten ganz andere Spielregeln</li> <li>- Unangenehmes Erlebnis, als eine Person unbedingt auf den Gipfel wollte bei schlechten Bedingungen und sie sich dabei verletzt hat</li> <li>- Dynamik in der Gruppe verändert sich, wenn die Wege anspruchsvoller sind</li> <li>- Der Austausch ist anders wenn man zusammen etwas bewältigt hat</li> <li>- Es ist gut wenn man sich spürt, man ist müde aber zufrieden, das geschafft zu haben mit netten Menschen</li> <li>- Die Gruppe ist ein wesentlicher Faktor ob man zur Ruhe kommt und Stress vergehen kann</li> </ul>	<p><b>Herausforderungen</b></p> <p>fühlt sich beim ersten Mal unsicher, weil sich einige kannten; Freundschaften ermöglichen das Anknüpfen; einmal war die Gruppe größer als sonst, dass war unangenehm, weil andere Dynamiken und Regeln herrschten; es gab eine Verletzung, weil eine Person unbedingt auf den Gipfel wollte; braucht Zeit um rein zu kommen;</p> <p><b>Sonstiges</b></p> <p>Die Beschaffenheit der Wege verändert die Dynamik in der Gruppe; Die Gespräche verändern sich, wenn man gemeinsam etwas geschafft hat; Die Teilnehmerinnen haben ein hohes Stresslevel und wollen einfach nur raus und mitmachen; hoher Anteil an Psychotherapeutinnen ist unterhaltsam; eine betrunkene Männergruppe in der Klamm macht klar, dass Spaß in dieser Wandergruppe auf einer anderen Ebene passiert;</p>	<p>Die <b>Gruppe</b> wird als ein positiver <b>Wirkfaktor</b> erlebt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jemand Anteil nimmt</li> <li>- man regelmäßig teilnimmt (Sicherheit)</li> <li>- der Anschluss leicht möglich ist</li> <li>- immer wieder andere Personen mitgehen</li> <li>- tiefe Gespräche möglich sind</li> <li>- Herausforderungen in der Gruppe gemeistert werden</li> <li>- unterschiedliche Sichtweisen Platz haben und als etwas wertvolles gesehen werden</li> <li>- Unterstützung erlebt wird</li> <li>- neue Teilnehmerinnen integriert werden können</li> <li>- etwas gemeinsam geschafft wird</li> <li>- es einen stabilen Kern gibt</li> <li>- es möglich ist auch Zeit für sich zu haben</li> <li>- es möglich ist, das eigene Tempo zu gehen</li> <li>- Unterstützung bei beruflichen Problemen gefunden wird</li> <li>- Freunde bzw. Wanderkolleginnen gefunden werden</li> <li>- Schwierigkeiten untereinander thematisierbar sind</li> <li>- gemeinsam Sport gemacht wird</li> </ul>

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Gruppe IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dass sich schon einige kennen löst Unsicherheit im Erstkontakt mit der Wandergruppe aus</li> <li>- Gruppe war nett und Anschluss leicht möglich</li> <li>- Anschluss finden hat Spaß gemacht und Freude bereitet</li> <li>- Gespräche gingen auch tiefer und waren interessant</li> <li>- Hat Höhenangst, diese zu überwinden gelingt in der Gruppe besser als alleine</li> <li>- Herausforderungen in der Gruppe zu meistern war ein angenehmes Erlebnis</li> <li>- Man bekam Anregungen</li> <li>- Ist bei einer herausfordernden Wanderung umgekehrt, weil sie die Gruppe nicht aufhalten wollte</li> <li>- Die Gruppe ist angenehm, die Personen wohlwollend, jetzt weiß sie dass es auch kein Problem ist, wenn sie langsamer ist</li> <li>- Positives Gefühl, weil sie sich von der Gruppe angenommen fühlte</li> <li>- Unterschiedliche Sichtweisen in der Gruppe dürfen sein und werden von ihr als etwas wertvolles gesehen</li> <li>- Geht immer wieder mal hinten oder vorne</li> </ul>		<p>Die <b>Gruppe</b> wird als <b>Herausforderung</b> erlebt wenn,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man das erste Mal dabei ist, weil sich einige gut kennen (Unsicherheit)</li> <li>- man zu Beginn keine Freundschaften hat</li> <li>- die Gruppe größer ist als gewohnt, weil dann andere Dynamiken und andere Regeln herrschen</li> <li>- wenn eine Person etwas unbedingt will und nicht davon ablässt (Verletzung einer Tn)</li> </ul> <p><b>Sonstiges</b></p> <p>Wenn sich die Beschaffenheit der Wege verändert, dann verändert sich die Dynamik in der Gruppe;</p> <p>Die Gespräche verändern sich, wenn man gemeinsam etwas geschafft hat; Die Teilnehmerinnen haben ein hohes Stresslevel und wollen einfach nur raus und mitmachen;</p> <p>Wenn ein hoher Anteil an Psychotherapeutinnen dabei ist, dann ist das unterhaltsam;</p> <p>eine betrunkene Männergruppe in der Klamm macht klar, dass Spaß in dieser Wandergruppe auf einer anderen Ebene passiert;</p>
<p><b>Gruppe IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nimmt die Gruppe als positiv und sich gegenseitig unterstützend wahr</li> <li>- Angenehm, dass es hauptsächlich eine Frauengruppe ist</li> <li>- Teilnehmerinnen haben ein hohes Stresslevel, wollen auch einfach raus und mitmachen</li> <li>- Hoher Anteil an Psychotherapeutinnen oder ähnlichen Feldern ist witzig</li> <li>- Teilnehmerinnen haben spannende Berufe und sie kann gut anknüpfen</li> <li>- Gruppe ist speziell aber immer ähnlich</li> <li>- Lauter Frauen, die anspruchsvolle Berufe haben, mit denen sie gut auf Augenhöhe plaudern kann</li> <li>- Die Übungen sind fein, aber auch das Publikum</li> <li>- Profitiert von der Zeit draußen und der Gruppe</li> </ul>		
<p><b>Gruppe IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das dabei zu sein und das gemeinsame gehen tut gut, reden und gehen ist manchmal etwas anstrengend, braucht ein bisschen um rein zu kommen</li> <li>- Kann sich gut in der Gruppe Zeit für sich nehmen ohne sich ausgegrenzt zu fühlen</li> <li>- Mag Sport in der Gruppe</li> <li>- Es verblüfft sie immer wieder die Offenheit, die Freude und der Spaß in der Gruppe</li> <li>- Findet es schön, dass immer wieder neue mitgehen und die Gruppe nicht ausschließt oder spaltet</li> <li>- Mag die Kontinuität in der Gruppe, den stabilen Kern, die Neuen können gut mit</li> <li>- Es ist eine Freude, Leichtigkeit, Spaß und Genuss in der Gruppe gemeinsam am Berg gehen zu können</li> <li>- Eine Gruppe von betrunkenen Männern in einer Klamm wird erinnert und der Unterschied zur eigenen Gruppe festgestellt - haben Spaß auf einer anderen Ebene</li> <li>- Hat durch Gespräche in der Gruppe in einer schweren beruflichen Phase wieder Halt- und Orientierung gefunden. Konnte sich auf das wesentliche besinnen, auch durch Menschen in der Gruppe die sie nicht gut kannte.</li> <li>- Findet es gut, dass im Großen und Ganzen nur Frauen mitgehen</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Übungen IP1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbrennen von Aggression und Unangenehmen bereitet Freude, erfrischt und verwandelt es in Positives</li> <li>- Spiele waren hilfreich</li> <li>- Schweigend gehen ermöglicht Vertiefung und Verankerung</li> <li>- Lachyogaübungen wurden positiv erlebt</li> <li>- Gute Erkenntnis, dass man einfach so lachen kann</li> <li>- Atemübungen waren hilfreich</li> <li>- Natur haptisch erfassen war gut</li> </ul>	<p><b>K2: Übungen</b></p> <p><b>Reflexion</b></p> <p>durch die Reflexion lernt man sich selbst kennen; Nimmt einen Unterschied wahr, wenn sie jemanden anderen etwas über sich erzählt; man erzählt nur über bestimmte Bereiche von sich; Über das vergangene Jahr reflektieren ist anstrengend, lieber Blick nach vorne; keine Erinnerung an konkrete Reflexionsfragen; die konkreten Reflexionsfragen sind nicht so wichtig, der Austausch mit anderen aber schon; Wandern und reflektieren animieren über das konkret Thema nachzudenken; Reflexionen bieten guten Austausch; es hilft auch das Zuhören bei den anderen, wenn es einen selbst nicht gut geht; angenehm wenn zu Zeit oder Dritt reflektiert wird und nur die Essenzen in die gesamt Gruppe getragen werden; Reflexionen sind nur kurz interessant; da einige Teilnehmerinnen schon bekannt sind die Reflexionen langweilig;</p>	<p><b>K2 Übungen</b></p> <p><b>Reflexionsübungen</b> führen dazu, dass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man sich dadurch selbst kennenlernen</li> <li>- es einen Unterschied macht wenn man jemanden anderen über sich erzählt</li> <li>- man nur über bestimmte Bereiche von sich erzählt</li> <li>- es anstrengt, wenn man über das Vergangene nachdenkt und es als angenehmer erlebt wird, den Blick nach Vorne zu richten</li> <li>- man sich an die konkreten Fragen nicht erinnert</li> <li>- die konkreten Fragen nicht wichtig sind, sondern der Austausch mit den anderen</li> <li>- wandern und reflektieren dazu animieren über das konkrete Thema nachzudenken</li> <li>- guter Austausch stattfindet</li> <li>- das Zuhören gut tut, wenn es einem selbst nicht gut geht</li> <li>- es angenehm ist wenn nur die Essenzen der Reflexionen in Dyaden oder Triaden in die Gruppe getragen werden</li> <li>- sie nur kurz das Interesse halten</li> <li>- langweilig sind, wenn sie nur mit bekannten Personen gemacht werden</li> </ul>
<p><b>Übungen IP2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schweigend und achtsam gehen wurde als komisch beschrieben</li> <li>- Es ist positiv, dass die Aufmerksamkeit auf die eignen Gedanken gelenkt wird und nicht einfach drauf losgegangen</li> <li>- Aufmerksamkeit richten auf den eigenen Körper war gut</li> <li>- Kombination von Achtsamkeit und Natur war spannend und anregend</li> <li>- Kombination von Achtsamkeit und Natur hat Spaß gemacht und zu Gelassenheit und Ruhe geführt</li> <li>- Achtsamkeitsübungen fallen in der Natur leichter, weil weniger Ablenkung</li> </ul>	<p><b>Meditation, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen</b></p> <p>Achtsamkeit in der Natur war spannend, anregend und hat Spaß gemacht führt zu Gelassenheit und Ruhe; Achtsamkeitsübungen fallen in der Natur leichter, weil weniger Ablenkung; Atemübungen und Gehmeditation geben die Möglichkeit sich gut auf sich selbst zu konzentrieren; Atemübungen waren hilfreich;</p> <p>es ist positiv dass die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken gelenkt wird und nicht einfach losgegangen wird; die Gehmeditation macht sie nun auch für sich privat; auf die Sinne beim Gehen zu fokussieren hilft störende Gedanken los zu werden; Schweigend gehen ermöglicht Vertiefung und Verankerung; Schweigend gehen ist komisch; Beim schweigend gehen ist das eingebettet sein in die Gruppe und dass man gleichzeitig bei sich sein kann gut;</p>	<p><b>Meditation-, Atem- und Achtsamkeitsübungen</b> in der Natur werden als</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spannend, anregend, spaßig, hilfreich, komisch erlebt</li> </ul> <p><b>Meditation-, Atem- und Achtsamkeitsübungen</b> führen zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelassenheit, Ruhe, Fokussierung, Vertiefung, Verankerung, Lenkung der Aufmerksamkeit zu den eigenen Gedanken, Konzentration auf sich selbst, Loswerdung störender Gedanken,</li> </ul> <p><b>Gehmeditation</b> wird in den Alltag mitgenommen</p> <p>Beim <b>schweigend Gehen</b> ist man eingebettet in die Gruppe und gleichzeitig ganz bei sich</p>
<p><b>Übungen IP3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch die Reflexionen lernt man sich auch selbst kennen</li> <li>-Es ist ein Unterschied, wenn man jemand anderen über sich erzählt</li> <li>-Man erzählt nur über einen Bereich von sich</li> <li>- Reflexionsübungen über das vergangene Jahr sind anstrengend, schöner Blick nach Vorne zu richten</li> <li>-Keine konkrete Erinnerung an Reflexionsfragen</li> <li>-Der Austausch im Zuge der Reflexionen ist wichtig, die konkreten Fragen nicht so</li> <li>- Wandern und dabei reflektieren animieren über das Thema nachzudenken aber es nicht wissenschaftlich abzuhandeln</li> <li>- Bei den Reflexion findet ein guter Austausch statt, je nach dem ob man Anknüpfungspunkte hat</li> <li>- Oft kann man anknüpfen, durchs erzählen der anderen, auch wenn es einem selbst nicht gut geht</li> <li>- Die Körperübungen erleichtern das Ankommen im Hier und Jetzt und das sich Einlassen</li> <li>- Anleitungen zur bewussten Körperwahrnehmungen von den Trainerinnen helfen</li> <li>- Anleitungen zu den Körperwahrnehmungen sind immer angenehm</li> <li>-Da es schon viele Bekannte gibt sind die Reflexionen wiederholend und langweilig</li> </ul>	<p><b>Körperübungen</b></p> <p>Körperübungen ermöglichen das Ankommen im hier und jetzt und das sich einlassen; Anleitungen zu den Körperübungen immer angenehm; Aufmerksamkeit auf den Körper richten ist gut; Körperübungen und Aufwärmübungen bleiben in Erinnerung;</p> <p><b>Sonstige Übungen</b></p> <p>Verbrennen von Aggression und Unangenehmen bereitet Freude, erfrischt und verwandelt es in Positives; Lachyogaübungen wurden positiv erlebt, weil es eine gute Erkenntnis ist, dass man einfach so lachen kann; Natur haptisch erfassen war gut; Eine Übung in der alle im Gras gelegen sind und im Kontakt mit sich selbst, der Gruppe und der Natur waren wird erinnert, es ging darum, neben wem man liegen möchte und wie nahe; Vertrauenskreis war sehr einprägsam; Ein Geigenspiel am Gipfel wird als eindrücklich beschrieben; Übung zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung wird erinnert;</p>	<p><b>Körperübungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ermöglichen das Ankommen im hier und jetzt und das sich einlassen</li> <li>- sind immer angenehm angeleitet</li> <li>- richten die Aufmerksamkeit auf den Körper, dass ist gut</li> <li>- bleiben in Erinnerung</li> </ul> <p><b>Sonstige Übungen</b></p> <p>Wenn Aggression und Unangenehmes verbrannt wird, dann bereitet das Freude, es erfrischt und verwandelt in Positives;</p> <p>Die Layogaübungen wurden positiv erlebt, weil es eine gute Erkenntnis ist, dass man einfach so lachen kann</p> <p>Natur haptisch erfassen war gut</p> <p>Eine Übung in der alle im Gras gelegen sind und im Kontakt mit sich selbst, der Gruppe und der Natur waren wird erinnert, es ging darum, neben wem man liegen möchte und wie nahe;</p> <p>Vertrauenskreis war sehr einprägsam;</p> <p>Ein Geigenspiel am Gipfel wird als eindrücklich beschrieben;</p> <p>Übung zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung wird erinnert;</p>

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Übungen IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen in denen jeder nach seinem Erleben/seiner Meinung gefragt wurde haben gut gefallen</li> <li>- Angenehm waren die Reflexionsübungen zu Zweit oder Dritt und die Essenz wurde dann in die Gesamtgruppe getragen</li> <li>- Atemübungen und Gehmeditation bleiben als angenehm in Erinnerung, bieten die Möglichkeit sich auf sich selbst zu konzentrieren</li> <li>- Die Meditationen geben die Möglichkeit sich mit der Natur verbunden zu fühlen</li> <li>- Erinnert eine Übung zum Austausch über Abbau von Stress</li> <li>- Erinnert eine Übung in der alle im Gras gelegen sind und im Kontakt mit sich selbst, der Gruppe und der Natur waren</li> <li>- Im Gras liegend ging es darum, neben wem man liegen möchte und wie nahe, man musste austarieren</li> <li>- Erinnert eine Übung zum Thema Körperhaltung, Arme nach oben bedeutet für die eine positive Stimmung</li> <li>- Übungen zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung bleiben in Erinnerung</li> <li>- Die Gehmeditation (Natur spüren, Boden unter den Füßen spüren) macht sie nun auch privat regelmäßig</li> <li>- Macht Übungen zur Bekämpfung der Höhenangst die sie bei den Wanderungen gelernt hat regelmäßig</li> <li>- Gehmeditation macht Bereiche bewusst mit denen sie nicht zufrieden ist, hilft zu fokussieren und Gedanken zu erkennen, die nicht gut tun</li> <li>- Auf die Sinne beim Gehen zu fokussieren hilft störende Gedanken los zu werden</li> <li>- Quergedanken stören oft die Sinneswahrnehmung, sie versucht bei der Gehmeditation das Kreisdenken zu unterbrechen</li> <li>- Die Vorstellungsrunde hat schon auf manche neugierig gemacht</li> <li>- Die Übungen zum eigenen Gehtempo und zu Nähe und Distanz zu anderen tun gut</li> <li>- Das erspüren in der Natur ist spannend, die Theorie kann man zuhause lesen</li> </ul>		
<p><b>Übungen IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim Schweigend gehen, ist das eingebettet sein in die Gruppe und gleichzeitig bei sich sein können gut</li> <li>- Die Einstiegsübungen bleiben in Erinnerung</li> <li>- Einstiegsübungen werden nun auch in der Früh zuhause gemacht (Körperteile abklopfen, Gelenke durchbewegen, etc.)</li> <li>- Lachyogaübungen wurden positiv erlebt</li> <li>- Merkt sich schwer Übungen</li> <li>- Kann sich an keine konkreten Gespräche erinnern, aber weiß, dass immer wieder gute neue Perspektiven dabei waren</li> <li>- Die Übungen sind fein, aber auch das Publikum</li> <li>- Mag es, dass es mehr Übungen gibt, wenn die Wanderungen mal weniger anspruchsvoll sind</li> </ul>		
<p><b>Übungen IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lach Yoga Übungen sind sehr präsent</li> <li>- Ein Geigenspiel am Gipfel wird erinnert</li> <li>- Körperübungen und Aufwärmübungen bleiben in Erinnerung</li> <li>- Reflexionsübungen sind nur kurz interessant</li> <li>- Vertrauenskreis war sehr einprägsam</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Natur IP1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Spätherbst beruhigt</li> <li>- Natur ist schön</li> <li>- Natur wird gemocht</li> <li>- Die Höhe des Berges bringt Distanz zum Alltag</li> <li>- Die Sonne gibt Kraft</li> <li>- raus kommen ist gut</li> <li>- Naturgeräusche werden als angenehm erlebt (Vogelstimmen, Blätterfall, Schneeknistern)</li> <li>- Morgenlicht tut gut</li> </ul>	<p><b>K3 Natur</b></p> <p>Natur ist schön und beruhigt, wird gemocht; Spätherbst beruhigt und bunte Blätter die fallen sind schön; Sonne gibt Kraft; Naturgeräusche (Vogelstimmen, Blätterfall, Schneeknistern) sind angenehm; Höhe des Berges gibt Distanz zum Alltag und der Blick ins Tal ist angenehm; Weitblick und Blick auf andere Berge ist super; Natur ist mit Kindheitserinnerungen verknüpft; Natur ist ein lebendiges Netz; Stärke holen durch die Festigkeit der Bäume; Erinnert werden Wiesen, Hütten, alte Häuser, eine Kapelle, eine Felswand, Schneeberg; Plätze in der Natur die aufmachen, sind eindrücklich, weil die Sicht in der Stadt beschränkt ist, der Blick wird weiter, der Kopf macht auf; einfach Landschaft aufnehmen ist gut;</p>	<p><b>K3 Natur</b></p> <p>Natur wird <b>positiv</b> erlebt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spätherbst ist und die bunten Blätter fallen</li> <li>- Sonne kräftigt</li> <li>- die Vögel zwitschern</li> <li>- der Schnee knistert</li> <li>- der hohe Berg Distanz zum Alltag ermöglicht</li> <li>- ein Blick ins Tal möglich ist</li> <li>- ein Weitblick auf andere Berge möglich ist</li> <li>- sie mit positiven Kindheitserinnerungen verknüpft ist</li> <li>- man sich Stärke durch die Festigkeit der Bäume holen kann</li> <li>- Plätze die aufmachen aufgesucht werden, wo der Blick und der Kopf aufnehmen kann und der Blick nicht eingeschränkt wird wie in der Stadt</li> <li>- einfach Landschaft aufgenommen werden kann</li> <li>- sie ein lebendiges Netz ist</li> </ul>
<p><b>Natur IP3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiesen mit warmen Boden im Spätsommer und der Blick auf andere Berge ist super</li> <li>- Namen der Berge nicht bekannt</li> <li>- Schon als Kind viel in der Natur</li> <li>- Mag Natur, viele Kindheitserinnerungen</li> </ul>		<p><b>Erinnert werden</b> Wiesen, Hütten, alte Häuser, eine Kapelle, eine Felswand, Schneeberg;</p>
<p><b>Natur IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Natur ist ein lebendiges Netz, man kann sich hier Stärke holen z.B. durch die Festigkeit der Bäume</li> <li>- Stadtspaziergänge machen aufgekratzt, Natur beruhigt, beides okay, was gerade gebraucht wird</li> </ul>		<p>Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ist schön</li> <li>- wird gemocht</li> <li>- beruhigt</li> <li>- ist angenehm</li> <li>- gibt Kraft</li> </ul>
<p><b>Natur IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mag Plätze in der Natur, die aufmachen</li> <li>- Kann sich an Nebel erinnern</li> <li>- Erinnert sich an eine Wiese bei einem alten Haus und eine geschlossene Hütte</li> <li>- Eine Wiese mit einer Kapelle bleibt in Erinnerung</li> <li>- Blick auf den Schneeberg wird erwähnt</li> <li>- Der Blick ins Tal und auf den Schneeberg wird als schön erlebt</li> <li>- Plätze in der Natur die aufmachen sind eindrücklich, weil die Sicht in der Stadt beschränkt ist</li> <li>- Wenn Plätze in der Natur aufmachen, macht auch der Kopf auf und der Blick wird weiter</li> <li>- Einen Hang entlang beim Abstieg gehen wird als schön erinnert</li> </ul>		
<p><b>Natur IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mag die Wiesen dazwischen</li> <li>- Erinnert sich an eine eindrückliche Felswand und schöne Ausblicke</li> <li>- Einfach die Landschaft aufnehmen ist gut</li> <li>- Bunte Blätter die fallen sind schön</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Trainerinnen IP1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Trainerin im Radio zu hören war schön</li> <li>- Trainerin als Ansprechpartnerin</li> <li>- Trainerinnen sind offen aber zurückhaltend</li> <li>- Das die Trainerinnen starke Persönlichkeiten sind tut gut</li> <li>- Trainerin spricht Probleme an und sagt klar Stopp</li> <li>- Trainerin ist feinfühlig</li> <li>- Trainerinnen harmonisch zueinander</li> <li>- Trainerinnen sind nicht in Konkurrenz</li> </ul>	<p><b>K4 Trainerinnen</b></p> <p>Trainerinnen sind Ansprechpartnerinnen; offen, zurückhaltend, feinfühlig, positive Ausstrahlung; nicht in Konkurrenz zueinander; ergänzen sich, sind gut aufeinander abgestimmt und gut miteinander verbunden; sind unterschiedlich (Charakter und Alter), das ist gut für die Gruppe und positiv; sprechen Probleme an; sagen klar Stopp; starke Persönlichkeiten, dass tut gut; gehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ein, haben einen guten Blick für das was gebraucht wird; achten auf die Gruppe; schaffen eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre; Gehen auf Probleme von Einzelnen ein und achten darauf, dass alle mitkommen; sprechen unterschiedliche Ebenen an (Körper und Psyche); dozieren nicht, sondern laden ein zum Mitmachen; haben einen roten Faden; können gut ihre Positionen wechseln; es ist gut, dass immer eine vorne und eine hinten geht, dass macht die Gruppe zu und niemand kann hinten bleiben, jede kann ihr Tempo gehen, dass entspannt, eine motiviert nach vorne, eine macht hinten zu; können mit schwierigen Situationen gut umgehen;</p>	<p><b>K4 Trainerinnen</b></p> <p><b>Trainerinnen</b> sind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansprechpartnerinnen</li> <li>- offen, zurückhaltend, feinfühlig, positiv in der Ausstrahlung, unterschiedlich (Charakter, Alter) - gut für die Gruppe,</li> <li>- nicht in Konkurrenz zueinander</li> <li>- gut aufeinander abgestimmt und miteinander verbunden</li> <li>- ergänzend zueinander</li> <li>- starke Persönlichkeiten (tut gut)</li> <li>- einladend zum mitmachen und nicht dozierend</li> </ul> <p>Den <b>Trainerinnen</b> wird zugeschrieben, dass sie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme ansprechen</li> <li>- klar Stopp sagen</li> <li>- auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingehen</li> <li>- einen Blick dafür haben was gebraucht wird</li> <li>- auf die Gruppe achten</li> <li>- eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre schaffen</li> <li>- darauf achten, dass alle mitkommen</li> <li>- unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper und Psyche)</li> <li>- einen roten Faden haben</li> <li>- gut ihre Positionen wechseln können,</li> <li>- die Gruppe nach vorne hin motivieren und hinten zumachen</li> <li>- darauf achten, dann niemand hinten bleibt und jede ihr Tempo gehen kann (das entspannt)</li> <li>- mit schwierigen Situationen umgehen können</li> </ul>
<p><b>Trainerinnen IP2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gut, dass die Trainerinnen auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingehen</li> <li>- Trainerinnen achten auf die Gruppe</li> <li>- Trainerinnen schaffen eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre</li> <li>- Bei Problemen werden auch für einzelne Personen Lösungen gesucht</li> </ul>		
<p><b>Trainerinnen IP3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainerinnen sind unterschiedlich, nicht homogen, dass ist positiv</li> <li>- Es ist sympathisch, dass die Trainerinnen unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper und Psyche)</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Trainerinnen IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainerinnen sind angenehm und haben eine positive Ausstrahlung</li> <li>- Trainerinnen sind um jeden Einzelnen bemüht, achten darauf, dass alle gut mitkommen</li> <li>- Prägend war, dass ihre Höhenangst von den Trainerinnen als etwas gesehen wird, das okay ist, das beruhigte und motivierte weiter zu gehen</li> <li>- Hatte den Eindruck, dass die Trainerinnen einen roten Faden haben</li> <li>- Die Interventionen der Trainerinnen werden angenehm und anregend zum mitmachen erlebt und nicht dozierend</li> <li>- Die Trainerinnen sind gut aufeinander abgestimmt</li> <li>- Die Trainerinnen sind gut miteinander verbunden, unterschiedlich im Charakter und im Alter</li> <li>- Gemeinsamkeiten der Trainerinnen sind wandern und Ausbildungshintergrund</li> <li>- Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen der Trainerinnen sind gut für die Gruppe</li> <li>- Trainerinnen können gut ihre Positionen wechseln und es ist gut, dass immer eine vorne und eine hinten geht</li> <li>- Dadurch, dass eine Trainerin immer als Letzte geht, wird das Gefühl aufzuhalten genommen, dass ist angenehm, jede kann ihr Tempo gehen</li> <li>- Trainerinnen können mit schwierigen Situationen gut umgehen, können das integrieren</li> </ul>		
<p><b>Trainerinnen IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hat wenig Vergleich, aber findet, dass die Trainerinnen gut miteinander können</li> <li>- Es ist angenehm, dass die Trainerinnen unterschiedlich sind und so unterschiedliche Bereiche abdecken</li> <li>- Es ist nett mit den Trainerinnen</li> </ul>		
<p><b>Trainerinnen IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gut, dass die Trainerinnen zwei unterschiedliche Rollen oder Positionen haben. Eine motiviert nach vorne, die andere macht hinten zu.</li> <li>- Ist von Stress ver-gehen gewöhnt, dass eine Trainerin vorne und eine hinten geht. Wenn das nicht so ist, verwirrt das.</li> <li>- Die Trainerinnen ergänzen sich gut und konkurrieren nicht.</li> <li>- Die Trainerinnen haben den Blick drauf, wenn was gebraucht wird, wenn es wem nicht gut geht.</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Trainingssetting IP2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es wurde positiv erlebt, dass es keine starren Strukturen gibt</li> <li>- Vorstellungsrunde und Aufwärmen am Beginn waren ungewohnt</li> <li>- Gut dass es haltgebende Strukturen gibt und gut dass sie nicht starr sind</li> <li>- Raum für individuelle Bedürfnisse ist wichtig</li> </ul>	<p><b>K5 Trainingssetting</b></p> <p>keine starren Strukturen, man kann mitmachen, muss aber nicht, das ist positiv, man kann so oft mitgehen, weil man will; haltgebende Strukturen, die aber nicht starr sind, Trainingskonzept ist locker, aber dennoch strukturiert; Raum für individuelle Bedürfnisse; der Ablauf macht Freude, weil man mit anderen sein kann, aber auch für sich oder mit der Natur; die Abwechslung; angeleitete Übungen, offene Zeit, Zeit in der Gruppe und Zeit für sich ist gut; gut, dass Pausen gemacht werden; gemeinsam jausnen und Essen auf der Hütte ist schön; neue Gegend kennenlernen und eigenen Radius erweitern ist schön; gut, dass die Themen Begleitmusik sind und nicht zu gewichtig, dass wäre zu berufsnahe;</p>	<p><b>K5 Trainingssetting</b></p> <p>'Das Trainingssetting wird positiv erlebt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keine starren Strukturen herrschen, dann kann man mitmachen, muss aber nicht und man kann so oft mitgehen wie man möchte</li> <li>- haltgebende Strukturen gegeben sind, die aber nicht starr sind</li> <li>- es locker ist, aber dennoch strukturiert</li> <li>- es Raum für individuelle Bedürfnisse bietet</li> <li>- es Abwechslung gibt</li> <li>- Übungen angeleitet werden</li> <li>- es Zeit in der Gruppe und Zeit für sich (in der Natur) gibt</li> <li>- Pausen gemacht werden und gemeinsam gegessen wird</li> <li>- neue Gegenden kennengelernt werden, denn dann erweitert sich der eigene Radius</li> <li>- das Thema Stress ver-gehen eine Begleitmusik ist, wäre es zu gewichtig, dann wäre es zu berufsnahe</li> </ul>
<p><b>Trainingssetting IP3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Die Wanderungen sind gut an die Zielgruppe angepasst</li> <li>- Es ist gut, dass man sich zu Beginn der Wanderungen angeleitet kennenlernen</li> <li>- Die Teilnehmerinnen lernen sich gut kennen</li> <li>- Das Format - Wandern mit therapeutischen Inhalten - ist sympathisch, weil man nicht mitmachen muss, aber kann</li> <li>- Es ist gut, dass man bei den Übungen mitmachen kann oder nicht.</li> <li>- Das Angebot ist super und sie mag es</li> <li>- Für Stress ver-gehen muss man sportlich sein, passt sicher nur für eine bestimmte Zielgruppe</li> <li>- Stress ver-gehen kann gesundheitsfördernd wirken, der Alltagsstress macht die nachhaltige Wirkung schwierig</li> <li>- Nette Menschen durch das Wandern kennenzulernen ist wichtig</li> <li>- Würde sich über mehr als sechs Wanderungen im Jahr freuen. Wenn sie an einem Termin nicht kann findet sie das schade</li> </ul>	<p>angenehm, dass man sich nicht um die Organisation kümmern muss; Wanderungen gut an die Zielgruppe angepasst; wandern mit therapeutischen Inhalten ist sympathisch; nette Menschen kennenlernen ist wichtig; bedauert es wenn sie nicht dabei sein kann; bei anderen Wanderungen entstehen oft Misstöne zwischen jenen die schneller und jenen die langsamer gehen, bei Stress ver-gehen gibt es hier keine Wertigkeit, alles ist in Ordnung; das Thema spricht bestimmte Menschen an, sonst ist schwierig einzuschätzen wer mitgeht; Aspekte von Wandern, Coaching und Psychotherapie bekommt man sonst nicht; Fein ist, dass bei schwierigen Bedingungen auch umgedreht wird; die Übungen sind gut abgesprochen und aufgeteilt zwischen den Trainerinnen</p> <p>passt sicher nur für einen bestimmt Zielgruppe, weil man sportlich sein muss; nachhaltige Wirkung bei Alltagsstress schwierig, kann aber gesundheitsfördernd wirken; es könnten mehr als sechs Wanderungen im Jahr sein;</p>	<p>Das Trainingssetting wird positiv erlebt, weil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man sich nicht um die Organisation kümmern muss</li> <li>- die Wanderungen gut an die Zielgruppe angepasst sind</li> <li>- es eine therapeutische Ausrichtung gibt</li> <li>- man nette Menschen kennenlernen</li> <li>- man es auch bedauert, wenn man nicht dabei sein kann</li> <li>- bei anderen Wanderungen oft Misstöne entstehen zwischen jenen die schneller und jenen die langsamer gehen, bei Stress ver-gehen gibt es hier keine Wertigkeit, deshalb ist alles ist in Ordnung</li> <li>- es ein bestimmtes Thema gibt, das bestimmte Menschen anspricht, dann kann besser eingeschätzt werden welche "Art" von Menschen hier mitgehen</li> <li>- man Aspekte von Coaching und Psychotherapie sonst nicht bekommt</li> <li>- bei schwierigen Bedingungen auch umgedreht wird</li> <li>- die Übungen zwischen den Trainerinnen gut abgesprochen und aufgeteilt sind</li> </ul> <p>Wenn man sportlich ist, dann sind die Wanderungen ein gutes Angebot die Nachhaltige Wirkung bei Alltagsstress ist schwierig, kann aber gesundheitsfördernd sein</p> <p>Mehr als sechs Wanderungen im Jahr wären gut</p>

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Trainingssetting IP2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es wurde positiv erlebt, dass es keine starren Strukturen gibt</li> <li>- Vorstellungsrunde und Aufwärmen am Beginn waren ungewohnt</li> <li>- Gut dass es haltgebende Strukturen gibt und gut dass sie nicht starr sind</li> <li>- Raum für individuelle Bedürfnisse ist wichtig</li> </ul>	<p><b>K5 Trainingssetting</b></p> <p>keine starren Strukturen, man kann mitmachen, muss aber nicht, dass ist positiv, man kann so oft mitgehen, weil man will; haltgebende Strukturen, die aber nicht starr sind, Trainingskonzept ist locker, aber dennoch strukturiert; Raum für individuelle Bedürfnisse; der Ablauf macht Freude, weil man mit anderen sein kann, aber auch für sich oder mit der Natur; die Abwechslung; angeleitete Übungen, offene Zeit, Zeit in der Gruppe und Zeit für sich ist gut; gut, dass Pausen gemacht werden; gemeinsam jausnen und Essen auf der Hütte ist schön; neue Gegend kennenlernen und eigenen Radius erweitern ist schön; gut, dass die Themen Begleitmusik sind und nicht zu gewichtig, dass wäre zu berufsnahe;</p>	<p><b>K5 Trainingssetting</b></p> <p>'Das Trainingssetting wird positiv erlebt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keine starren Strukturen herrschen, dann kann man mitmachen, muss aber nicht und man kann so oft mitgehen wie man möchte</li> <li>- haltgebende Strukturen gegeben sind, die aber nicht starr sind</li> <li>- es locker ist, aber dennoch strukturiert</li> <li>- es Raum für individuelle Bedürfnisse bietet</li> <li>- es Abwechslung gibt</li> <li>- Übungen angeleitet werden</li> <li>- es Zeit in der Gruppe und Zeit für sich (in der Natur) gibt</li> <li>- Pausen gemacht werden und gemeinsam gegessen wird</li> <li>- neue Gegenden kennengelernt werden, denn dann erweitert sich der eigene Radius</li> <li>- das Thema Stress ver-gehen eine Begleitmusik ist, wäre es zu gewichtig, dann wäre es zu berufsnahe</li> </ul>
<p><b>Trainingssetting IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspekte der Wanderungen aus Coaching und Psychotherapie bekommt man sonst nicht</li> <li>- Es ist angenehm, dass eine Trainerin vorne geht und eine hinten, dadurch ist immer jemand da</li> </ul>		
<p><b>Trainingssetting IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Einstieg ist fein, da beginnt es schon</li> <li>- Es ist angenehm sich nicht um die Organisation kümmern zu müssen</li> <li>- Es ist schön eine neue Gegend kennenzulernen und das sich der Radius erweitert, abseits des Wienerwaldes</li> <li>- Vorstellungsrunde und Körper aufwärmen wird als guter Zwischenstopp erlebt</li> <li>- Hat Erinnerungen an die unterschiedlichen Wanderungen, Landschaften und Episoden</li> <li>- Mag die gemeinsamen Jausen zwischendurch und das Mittagessen auf der Hütte</li> <li>- Das Thema spricht bestimmte Menschen an, z.B. auch bei einem Wanderretreat. Sonst ist das Publikum schwierig einzuschätzen.</li> <li>- Findet es gut, dass die Themen der Wanderungen Begleitmusik sind und nicht zu gewichtig. Das wäre ihr sonst zu berufsnahe.</li> <li>- Fein ist, dass bei schwierigen Bedingungen auch umgedreht wird.</li> <li>- Die Übungen sind gut abgesprochen und aufgeteilt zwischen den Trainerinnen</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Wandern IP1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Wanderungen wecken Interesse</li> <li>-Wandern entspannt und beruhigt</li> <li>- Neue Wege kennenlernen</li> <li>- Lust auf mehr</li> <li>-Das Thema der Wanderung wirkt schon in Vorfeld</li> <li>- Wanderung gute Unterstützung zur Psychotherapie</li> <li>-Selbstwert wird beim Wandern gestärkt</li> <li>- Am Ende der Wanderung hat man ein gutes Gefühl</li> <li>- Lange Wanderungen gefallen besonders</li> </ul>	<p><b>K6 Wandern</b></p> <p>Wanderungen wecken Interesse; Themen der Wanderungen wirken schon im Vorfeld; Wanderungen gute Unterstützung zur Psychotherapie; die Wanderungen sind wichtige Eckpunkte; die Wanderungen sind ganz ihr Bereich, da möchte sie ihren Mann nicht dabei haben; wenn die Teilnahme nicht Möglich ist, entsteht bedauern; nette Menschen; sich gut gehen lassen; entfliehen des Alltags; toller erster Eindruck; schön, dass es das Angebot gibt; mehr davon wäre schön;</p> <p>Herausforderungen und Abwechslungen sind gut beim Wandern (z.B. steile Wege und Schnee), die Erleichterung etwas geschafft zu haben ist gut; Herausfordernde Wege bleiben besonders in Erinnerung; das Level der Herausforderung muss passen;</p>	<p><b>K6 Wandern</b></p> <p><b>Die Wanderungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wecken Interesse;</li> <li>- sind eine gute Unterstützung zur Psychotherapie;</li> <li>- sind wichtige Eckpunkte;</li> <li>- die Wanderungen sind ganz ihr Bereich, da möchte sie ihren Mann nicht dabei haben;</li> <li>- besuchen nette Menschen;</li> <li>- ermöglichen es, dass man es sich gut gehen lässt;</li> <li>- ermöglichen ein entfliehen des Alltags;</li> <li>- bieten einen tollen ersten Eindruck;</li> </ul> <p>Themen der <b>Wanderungen</b> wirken schon im Vorfeld; Wenn eine Teilnahme nicht möglich ist, dann entsteht bedauern Es ist schön, dass es die Wanderungen gibt, gäbe es mehr davon, dann wäre das noch schöner</p> <p>Wenn es Herausforderung und Abwechslung gibt, dann wird ein gutes Gefühl ausgelöst etwas geschafft zu haben lange Wanderungen gefallen besonders gut und es ist angenehm, dass man nichts organisieren muss</p>
<p><b>Wandern IP3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beim Wandern erzählt sie unreflektierter über sich, überlegt weniger was der Andere hören will</li> <li>-Oft wiegt sie ab, was sie von sich erzählt, in der kapitalistischen Welt, beim wandern ist das nicht so</li> <li>- Beim Wandern erwartet sie sich nichts außer nette Begegnungen, eine nette Hütte und ein guter Tee</li> <li>- Eine gute Challenge war ein herausfordernder Weg (steil und Schnee)</li> <li>- Challenge fehlt bei normalen Wanderungen, abwechslungsreich und steiler ist gut</li> <li>-Steilere Wege fordern mehr und das ist gut</li> <li>-Herausfordernde Wege bleiben besonders in Erinnerung, die Erleichterung als sie geschafft waren</li> <li>- Das Level der Herausforderung muss passen</li> <li>- Sport Möglichkeit zur Entspannung</li> <li>- Wandern in anderen Ländern in Kombination mit Architektur macht Spaß</li> <li>- Wandern in der Natur bringt Ruhe und fördert nachdenken über das Leben</li> </ul>	<p>Wandern entspannt und beruhigt; Selbstwert wird beim Wandern gestärkt; am Ende hat man ein gutes Gefühl; beim Wandern erzählt sie unreflektierter über sich, überlegt weniger was der Andere hören will, in der kapitalistischen Welt ist das nicht so; Wandern in der Natur bringt Ruhe und fördert nachdenken über das Leben; bringen viel; gutes Gefühl in draußen gewesen zu sein; Kennenlernen neuer Wege; wenig Erwartungen, nette Menschen, nette Hütte, gute Tee;</p>	<p><b>Die Wanderungen wirken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entspannend und beruhigend;</li> <li>- Selbstwert stärkend;</li> <li>- förderlich für das Nachdenken über das Leben;</li> </ul> <p><b>Die Wanderungen führen zu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einem guten Gefühl</li> <li>- unreflektiertem erzählen über sich ohne darüber nachzudenken was der andere hören möchte, dass ist in der kapitalistischen Welt nicht möglich</li> <li>- einem kennenlernen neuer Wege</li> <li>- einer geringen Erwartungshaltung, außer nette Menschen und Hütten, guter Tee</li> </ul>

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Wandern IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der erste Eindruck von den Wanderungen war toll</li> <li>- Die Information, dass es solche Wanderung öfter gibt löst Freude aus</li> <li>- Bedauern, dass sie bei den Herbstwanderungen nicht mitgehen konnte</li> <li>- Mehr solche Wanderungen wären schön</li> </ul>		
<p><b>Wandern IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Wanderungen bringen viel, weil man nichts organisieren braucht und weiß, dass man fix raus kommt</li> <li>- Ist nach den Wanderungen entspannt und genießt das Gefühl draußen gewesen zu sein und die Erinnerung daran</li> <li>- Denkt schon, dass sie danach entspannter ist, weiß aber nicht woran sie das festmachen kann</li> <li>- Als erstes wird die gute Atmosphäre bei den Wanderungen, die netten Menschen, das Entfliehen des Alltags und das sich gut gehen lassen erinnert</li> </ul>		
<p><b>Wandern IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommt gut runter beim Wandern</li> <li>- Ist immer fix dabei, muss schon was sehr wichtiges dazwischen kommen, Wanderungen sind wichtige Eckpunkte</li> <li>- Fordernde Wanderungen sind gut trotz Knieproblemen, weil nicht so oft</li> <li>- Die Wanderungen sind ihr Bereich, da mag sie ihren Mann nicht dabei haben. Macht mit als ihr Mann schwer erkrankte</li> <li>- Die Wanderungen sind ganz ihres auch wenn sie am Wochenende sind -</li> <li>- Muss viel passieren, dass sie nicht mitgeht, ärgert sich wenn sie nicht mit kann.</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Bewegung IP1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein wenig Anstrengung, schöne Landschaft und Abenteuer ist gut</li> <li>- Im eigenen Tempo gehen zu können ist gut</li> <li>- Bewegung kräftigt</li> <li>- Körperliche Anstrengung tut gut</li> <li>- Auspowern hilft gegen Wut</li> </ul>	<p><b>K7 Bewegung/Natur und Bewegung</b></p> <p>Körperliche Anstrengung, schöne Landschaft und Abenteuer ist gut; Körperliche Anstrengung hilft gegen Wut; Bewegung in der Natur hilft besser gegen Stress als Bewegung in geschlossenen Räumen, weil man vom Lebendigen umgeben ist, dadurch aufgefangen wird und auch der Geist in Bewegung versetzt wird; Spaziergang in der Natur hilft eine belastende Situation zu lösen;</p> <p>im eignen Tempo gehen können ist gut; Achtsamkeitsübungen sind in der Natur einfacher als im geschlossenen Raum; Bewegung und Natur hilft beim Meditieren;</p> <p>Bewegung kräftigt; auf Kleinigkeiten in der Körperhaltung zu achten (wie die Füße den Boden berühren) ist positiv;</p>	<p><b>K7 Bewegung/Bewegung in der Natur</b></p> <p>Wenn man sich in der Natur bewegt, wird der Stress besser abgebaut als wenn man sich in geschlossenen Räumen bewegt, weil man vom Lebendigen umgeben ist und dann wird auch der Geist in Bewegung gesetzt</p> <p>Wenn es möglich ist im eigenen Tempo zu gehen, dann ist das gut</p> <p>Wenn in der Bewegung auf Kleinigkeiten in der Körperhaltung geachtet wird, dann wirkt das positiv</p> <p>Körperliche Anstrengung hilft gegen Wut und tut gut</p> <p>Spazieren in der Natur, hilft eine belastende Situation zu lösen</p> <p>Bewegung kräftigt</p> <p>Bewegung in der Natur hilft beim Meditieren</p> <p>Achtsamkeitsübungen sind in der Natur einfacher als in geschlossenen Räumen</p>
<p><b>Bewegung IP2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine positive Erfahrung war, zu lernen auf Kleinigkeiten in der Körperhaltung zu achten (z.B. wie die Füße den Boden berühren)</li> </ul>		
<p><b>Natur und Bewegung IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Austausch über Umgang mit Stress warf Frage auf ob Bewegung in der Natur besser hilft als Indoor, findet das tut es</li> <li>- Für sie ist der Unterschied zur Bewegung Indoor, dass man in der Natur vom Lebendigen umgeben ist, dadurch wird man aufgefangen und Körper und Geist in Bewegung versetzt</li> <li>- Hatte eine belastende Situation mit einer Freundin gut für sich bei einem Spaziergang in der Natur klären können, konnte eine Lösung finden</li> <li>- Achtsamkeitsübungen fallen ihr in der Natur viel leichter als Indoor</li> <li>- Bewegung hilft beim Meditieren, in der Natur auf einer Bank sitzen wäre aber noch immer besser als drinnen zu meditieren</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<p><b>Beweggründe Teilnahme IP2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passender Termin</li> <li>- Bekannte Gruppe</li> <li>- Beweggrund war zu wissen dass sie in guten Händen ist</li> <li>- Bekannte Struktur, die positiv erlebt wird, führt zur nochmaligen Teilnahme</li> <li>- Aufbau und Anregungen werden äußerst positiv erlebt und führen zur nochmaligen Teilnahme</li> </ul>	<p><b>K8 Beweggründe (erste) Teilnahme</b></p> <p>der Termin war passend; die Anforderungen waren passend; das Angebot war passend; die Gegend war ansprechend; das Wetter war gut; Titel ansprechend; Bewerbung über das Edelweiss Magazin; Coaching in der Natur hat neugierig gemacht</p> <p>Empfehlung einer Freundin; durch eine Trennung ist auch die Bergpartnerschaft verloren gegangen, das motivierte zur Anmeldung; durch eine der beiden Trainerinnen davon erfahren;</p> <p><b>Beweggründe (nochmalige) Teilnahme</b></p> <p>die Teilnehmer*innen waren bekannt; fühlt sich gut aufgehoben; Struktur der Wanderungen wird als positiv erlebt; die Anregungen werden positiv erlebt; alles wird organisiert; gerne in der Natur mit netten Menschen; fühlt sich wohl; neue Wege in der Umgebung kennenlernen; Abwechslung ist gut;</p>	<p><b>K8 Beweggründe Teilnahme</b></p> <p>Eine Motivation zur <b>ersten</b> Teilnahme war gegeben weil,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der Termin passend war</li> <li>- die Anforderungen passend waren</li> <li>- das Angebot passend war</li> <li>- die Gegend ansprach</li> <li>- das Wetter gut war</li> <li>- der Titel ansprach</li> <li>- Coaching in der Natur neugierig gemacht hat</li> <li>- es eine Empfehlung einer Freundin war</li> <li>- Bergpartnerschaften gefehlt haben</li> <li>- eine Trainerin darauf hingewiesen hat</li> </ul> <p>Eine Motivation zur <b>nochmaligen</b> Teilnahme war gegeben weil,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Teilnehmer*innen bekannt waren;</li> <li>- sie sich gut aufgehoben fühlt;</li> <li>- die Struktur der Wanderungen positiv erlebt wird;</li> <li>- die Anregungen positiv erlebt werden;</li> <li>- alles organisiert wird;</li> <li>- sie gerne in der Natur mit netten Menschen ist;</li> <li>- man sich wohl fühlt;</li> <li>- man neue Wege in der Umgebung kennenernt;</li> <li>- Abwechslung gut tut;</li> </ul>
<p><b>Beweggründe zur Teilnahme IP3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ist zu den Wanderungen über eine Freundin gekommen</li> <li>- War mit Ex-Lebenspartner in den Bergen, nach der Trennung fehlte das Wandern, motivierte zur Anmeldung</li> <li>- Das Angebot war ansprechend und die Anforderungen passend</li> </ul>		
<p><b>Beweggründe Teilnahme IP4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der passende Termin, die Gegend und das Wetter führen zur ersten Anmeldung</li> </ul>		
<p><b>Beweggründe Teilnahme IP5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfährt von den Wanderungen über das Edelweiss Magazin und fand den Titel ansprechend</li> <li>- Wollte Coaching draußen ausprobieren</li> <li>- Geht immer wieder mit, weil alles organisiert wird, sie gerne draußen ist und nette Menschen trifft</li> </ul>		
<p><b>Beweggründe Teilnahme IP6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist zu den Wanderungen über eine der Trainerinnen gekommen, die sie besser kennt</li> <li>- Hat keinen Bedarf an anderen Wandergruppen im Alpenverein, weil sie sich in dieser wohl fühlt</li> <li>- Mag die Menschen, deshalb ist sie dabei</li> <li>- Es ist fein neue Wanderungen in der Umgebung kennenzulernen. Die Abwechslung ist gut. Ab und zu das Gleiche gehen ist okay.</li> </ul>		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<b>Wege/Wegbeschaffenheit IP2</b> - Eine ausgesetzte Wegstrecke bleibt in Erinnerung - Erinnerung an ausgesetzte Stelle löst Unsicherheit aus, positive Gedanken zur Überwindung dieser	<b>K9 Wege/Wegbeschaffenheit</b> ausgesetzte Wegstelle bleibt in Erinnerung, löst Unsicherheit aus, aber auch schöne Gedanken, weil sie gemeistert wurde; Querung von Schneefelder war gut, weil man sich konzentrieren muss; anspruchsvolle Wege helfen abzuschalten machen Spaß und fordern Konzentration; steile Aufstiege sind gut, weil abseits des Gewohnten; gut dass die Wege länger und fordernder sind als das Gewohnte; anspruchsvoll gehen ist gut aber auch nicht anspruchsvoll gehen;  ist beim Raufgehen lieber für sich;  hat geahnt, dass sie umdrehen muss und sorgt schon beim Raufgehen vor, indem sie sich markante Punkte merkt;	<b>K9 Wege/Wegbeschaffenheit</b> Wenn die Wege ausgesetzt sind, abseits des Gewohnten, länger, steil, anspruchsvoll sind oder schwierig, dann bleiben sie in Erinnerung, weil sie - Unsicherheiten auslösen, - das Gefühl etwas geschafft zu haben erlebbar machen, - Konzentration fordern, - helfen abzuschalten - Spaß machen  Beim Raufgehen ist sie lieber für sich.  Wenn sie ahnt, dass sie umdrehen muss, dann sorgt sie schon beim Raufgehen vor, indem sie sich markante Punkte merkt;
<b>Wege/Wegbeschaffenheit IP4</b> - Bei schwierigen Wegen gibt es den Punkt an dem es besser ist weiter zu gehen anstatt umzudrehen - Die Querung von Schneefeldern war ein tolles Erlebnis, weil man Konzentration für die Schrittsetzung brauchte - Hat geahnt, dass sie umdrehen wird, weil der Weg zu schwierig und hat sich schon beim Raufgehen markante Stellen gemerkt - Markante Stellen am Rückweg zu betrachten und die andere Wirkung wahrzunehmen war schön		
<b>Wege/Wegbeschaffenheit IP5</b> - Anspruchsvollere Wege helfen abzuschalten, es macht Spaß und erfordert Konzentration aufs Gehen - Findet anspruchsvoll gehen und weniger anspruchsvoll gehen, je nach Möglichkeiten der Jahreszeiten gleich gut		
<b>Wege/Wegbeschaffenheit IP6</b> - Ist beim Raufgehen lieber für sich - Mag steile Aufstiege im Wald im Voralpengebiet, weil sie sich vom Gewohnten unterscheiden - Mag Bewegung in der Natur und findet es gut, dass die Wanderungen länger und fordernder sind als das Gewohnte		

Kategorien	Generalisierung	Reduktion
<b>Lernen IP2</b> - Körperhaltung konnte verbessert werden - Tipps zum richtigen bergab gehen bleiben positiv in Erinnerung - Den Genuss des Weges für sich entdeckt nicht nur des Ziels - Eine Lernerfahrung ist, mehr im Moment zu sein	<b>K10 Lernen</b> Genuss des Weges für sich entdeckt, nicht nur das Ziel; im Moment sein; richtig bergab gehen gelernt; Verbesserung der Körperhaltung;	<b>K10 Lernen</b> Hat bei den Wanderungen gelernt, - dass auch der Weg ein Genuss sein kann und nicht nur das Ziel - im Moment zu sein - richtig bergab zu gehen - die Körperhaltung zu verbessern
<b>Umfeld IP5</b> - Tochter von Trainerin die Fotos macht bleibt in Erinnerung	<b>K11 Umfeld</b> Tochter von Trainerin die Fotos macht bleibt in Erinnerung; die Hütte und die Übungen der Bergrettung waren toll; einprägsam war als ein Hund von Kühen attackiert worden ist;	<b>K11 Umfeld</b> Vom entfernten Umfeld bleiben in Erinnerung - die Tochter einer Trainerin die fotografiert - die Hütte - die Übungen der Bergrettung - eine Attacke von Kühen an einem Hund
<b>Umfeld IP4</b> - Die Hütte und die Übungen der Bergrettung vor dieser waren toll - Bei einer Wanderung wurde ein Hund von Kühen attackiert, das war einprägsam		
<b>Stress IP3</b> - Die Wanderungen waren in Bezug auf Stress sehr unterstützend - Stressverhalten ändert sich, ist nicht statisch - Arbeitet gerne, somit oft Stress - Seit den Wanderungen arbeitet sie weniger, kann auch nein sagen - Wenn man Stress gewöhnt ist, ist es auch schwer ohne - Stress verursacht Schmerzen und Schlafstörungen durch Kompensation durch Alkohol und Zigaretten - Körperliche stressbedingte Schmerzen werden durch regelmäßige Bewegung weniger - Hat einen sicheren Job, hat gelernt zu schätzen Zeit zu haben und versucht ein Burnout zu vermeiden - Es stresst, sich für seine Rechte am Arbeitsmarkt einsetzen zu müssen - Unterscheidet stressige Momente und anhaltenden Stress - Wiegt gut ab, wie viel Stress sie sich aussetzt - Stress in der Arbeit ließ sie schlaflos werden - Entschied sich erst kürzlich für mehr Freizeit und weniger Arbeit - Berufliche Stress in ihrer Branche ist sehr hoch (Beschuldigungen, Fehlersuche), wiegt deshalb gut ab welche Projekte sie auszahlen - Möchte in ihrem Leben ein Burnout vermeiden - Arbeitet gerne für soziale Projekte, auch stressig aber andere Qualität - Mehrfachbelastung als Selbstständige, Partnerin und Mutter, war unglaublich stressig - Bekam ein stressbedingtes Nervenleiden am Auge, nun guter Indikator, wenn es zu viel wird, ist umsichtiger geworden	<b>K12 Stress</b> Wanderungen im Bezug auf Stress sehr unterstützend; kann auch nein sagen und arbeitet weniger seit den Wanderungen; stressbedingte Schmerzen werden durch Bewegung weniger;  Stressverhalten ist nicht statisch und immer in Veränderung; arbeitet gerne und ist somit oft im Stress; es ist auch schwer ohne Stress, wenn man ihn gewöhnt ist; Stress verursacht Schmerzen, Schlafstörungen; Stressbewältigung durch Alkohol und Zigaretten; sich für eigne Rechte in der Arbeit einsetzen zu müssen stresst; wiegt ab wie viel Stress sie sich aussetzt, welche Projekte sie annimmt; Schlaflosigkeit durch Stress; möchte kein Burnout; soziale Projekte sind stressig haben aber eine andere Qualität; Mehrfachbelastung (Mutter, Partnerin, Selbstständige) sehr hoher Stress; stressbedingtes Nervenleiden am Auge ist nun ein guter Indikator bei Überlastung;	<b>K12 Stress</b> Die Wanderungen werden in der Stressbewältigung als unterstützend erlebt, - da nein sagen nun leichter möglich ist - weniger gearbeitet wird - stressbedingte Schmerzen durch die Bewegung weniger werden  Stress - ist immer in Veränderung - fehlt, wenn man ihn gewöhnt ist - verursacht Schmerzen - führt zu Schlafstörungen, einem Nervenleiden am Auge, sowie zu Alkohol und Zigaretten Konsum - muss gut abgewogen werden, wie viel sich ausgeht - hat unterschiedliche Qualitäten  Die Mehrfachbelastung (Mutter, Partnerin; Selbstständige) führen zu einer sehr hohen Stressbelastung
<b>Frau sein IP3</b> - kann sich gut strukturieren, wenn man das als Frau nicht kann, geht man unter	<b>K13 Frau sein</b> als Frau muss man sich gut strukturieren können, sonst geht man unter	<b>K13 Frau sein</b> als Frau muss man sich gut strukturieren können, sonst geht man unter <i>Anm. Weitere Aussagen zu Frau sein gibt es auch überschneidend in K1 Gruppe:</i> <i>Der Austausch tut gut und ist angenehm, wenn</i> - es eine reine Frauengruppe ist - Frauen mitgehen die andere Berufe haben, die auch fordern - man anderen Frauen auf Augenhöhe begegnen kann

## 8. Zentrale Ergebnisse der Interviewauswertung in Bezug auf das handlungsorientierte Angebot „Stress ver-gehen“ nach dem Konzept der IOA®

### 8.1. Zentrale Ergebnisse der Interviewauswertungen in Bezug auf die leitenden Forschungsfragen

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews ausgewiesen und anhand der Forschungsfragen strukturiert. In der Auswertung finden sich überwiegend positive Aussagen, obwohl in den Interviews explizit auch nach unangenehmen/negativen Erfahrungen/Erlebnissen gefragt wurde. Dies könnte daran liegen, dass die Interviews von einer Trainerin geführt wurden und es somit auch Hemmnisse gab, negative Erfahrungen zu berichten bzw. Kritik zu üben. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass positive Erlebnisse eher in Erinnerung bleiben und vor allem gerne erinnert werden und negative tendenziell verdrängt werden.

- ***Was bleibt den interviewten Personen vom Angebot „Stress ver-gehen“ nach dem Konzept der IOA® in Erinnerung,***

Der Datensatz zeigt, dass folgende Aspekte vom Angebot „Stress ver-gehen“ den interviewten Personen in Erinnerung bleiben und erwähnt werden. Es konnten bei der Auswertung 13 Oberkategorien gebildet werden, die zum Teil einzelne Unterkategorien beinhalten.

Die erste Oberkategorie, zu der es reichlich Datenmaterial gibt, ist **K1-Gruppe**. Es wird über den Austausch in der Gruppe berichtet, der als angenehm empfunden wird, wenn die Gruppe aus Frauen besteht, unter denen Kontakt auf Augenhöhe möglich ist und die aus unterschiedlichen Berufen kommen. Die Gruppe wird als anregend, wohlwollend, herzlich beschreiben sowie Halt und Orientierung gebend.

Mit der Gruppe werden im Erzählen Emotionen wie Freude, Leichtigkeit und Spaß verbunden. Erinnert wird, dass die Gruppe Abwechslung (weil immer wieder neue Personen mitgehen) bietet, Entspannung und Anspannung sowie helfende Gespräche. Auch wird berichtet, dass sie eine wichtige Unterstützung bei der Überwindung von Höhenangst ist und auch hilft, sich auf das Wesentliche zu besinnen (durch Gespräche mit nicht bekannten Menschen).

Deutlich geht hervor, dass positive Wirkfaktoren der Gruppe von den interviewten Personen erinnert werden, z.B. wenn jemand Anteil nimmt oder leicht Anschluss möglich ist und tiefe Gespräche entstehen. Es scheint wichtig zu sein, dass auch immer wieder andere Personen mitgehen, es aber dennoch einen stabilen Kern gibt. Es wird als wertvoll beschrieben, dass unterschiedliche Sichtweisen Platz haben, Unterstützung stattfindet, Herausforderungen in der Gruppe gemeistert werden und neue Teilnehmerinnen integriert werden. Es ist möglich, in der Gruppe Zeit für sich zu haben und das eigene Tempo zu gehen. Es wurden Wanderkolleginnen gefunden und auch Unterstützung bei beruflichen Problemen. Schwierigkeiten untereinander sind thematisierbar und die gemeinsame sportliche Betätigung wird gemocht.

Es werden aber auch Herausforderungen, die in Verbindung mit der Gruppe stehen, erinnert, z.B. wenn man das erste Mal dabei ist, weil sich einige gut kennen und dies Unsicherheit auslöst. Schwierig ist es auch, wenn man zu Beginn keine Freundschaften hat. Unangenehm wird erlebt, wenn die Gruppe größer ist als 12 Personen, dann herrschen andere Regeln und Dynamiken. Negativ bleibt in Erinnerung, als eine Person unbedingt auf den Gipfel wollte und sich dabei eine Teilnehmerin verletzt hat.

Weiteres werden bei der Gruppe Aspekte benannt, die keiner Unterkategorie zugeordnet werden können. Wenn sich die Beschaffenheit der Wege verändert, dann verändert sich auch die Dynamik in der Gruppe. Wenn man etwas gemeinsam schafft, dann sind auch die Gespräche anders. Wenn ein hoher Anteil an Psychotherapeutinnen dabei ist, dann ist das unterhaltsam. Das Stresslevel der Tn\*innen ist hoch, sie wollen einfach raus und mitmachen.

Eine weitere, mit reichlich Aussagen versehene Oberkategorie ist **K2-Übungen**. Hier wurden Reflexionsübungen, Meditation-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Körperübungen und einige andere, wie eine Übung, bei der alle im Gras gelegen sind und im Kontakt mit sich selbst, der Gruppe und der Natur waren. Es ging darum, neben wem man liegen möchte und wie nahe. Der Vertrauenskreis wird als sehr einprägsam erinnert; ebenso ein Geigenspiel am Gipfel. Eine Übung zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung wird erinnert.

Diese Kategorie wird bei der nächsten Forschungsfrage noch genauer ausgeführt.

Die Oberkategorie **K3-Natur**, konnte mit weniger Material versehen werden als erwartet. Es ist festzuhalten, dass Natur keine einzige negative Zuschreibung bekommt. Als positive Erinnerungen werden der Spätherbst benannt, wenn die bunten Blätter fallen, das Vogelgezwitscher, Schnee, der knistert, hohe Berge, die Distanz zum Alltag ermöglichen, Blicke ins Tal und der Weitblick auf andere Berge. Weiteres werden positive Kindheitserinnerungen in der Natur erinnert. Wenn Plätze aufgesucht werden, die aufmachen (z.B. Lichtungen), dann weitet sich der Blick, und auch der Kopf macht auf. Natur ist ein lebendiges Netz. Auch werden Wiesen, Hütten, alte Häuser, eine Kapelle, eine Felswand und der Schneeberg erinnert.

Einer Kategorie, der viele Aussagen zugeordnet werden konnten und in der auch keine negativen Erinnerungen erwähnt werden, obwohl im Interview explizit danach gefragt wird, ist **K4-Trainerinnen**. In dieser Kategorie finden sich Aussagen, in denen von den interviewten Personen erinnert wird, dass die Trainerinnen Ansprechpartnerinnen sind, offen, zurückhaltend, feinfühlig, positiv in der Ausstrahlung und unterschiedlich sind (Charakter und Alter). Die Unterschiedlichkeit wird als etwas Gutes für die Gruppe gesehen. Die Trainerinnen bleiben in Kooperation, in guter Verbundenheit und Ergänzung zueinander in Erinnerung. Es tut gut, dass sie starke Persönlichkeiten sind und zum Mitmachen einladen und nicht dozieren. Weiter wird erzählt, dass sie Probleme ansprechen, klar Stopp sagen, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen eingehen, auf die Gruppe achten, eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, darauf achten, dass alle mitkommen, unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper und Psyche), einen roten Faden haben, gut ihre Positionen wechseln können, mit schwierigen Situationen umgehen können und immer eine vorne geht (motiviert) und eine hinten (zumacht), dasentspannt.

**In K5 Trainingssetting** konnte eine Unterkategorie mit allgemeinen positiven Aussagen zum Setting gebildet werden, und eine Kategorie, in die Aussagen zu der Gestaltung des Beginns und des Endes der Wanderungen Stress vergehen eingeordnet werden. Wirkungen werden im Zuge der nächsten Forschungsfrage näher ausgeführt. In dieser Kategorie finden sich Erinnerungen wie: es herrschen keine starren Strukturen, man kann mitmachen, muss aber nicht und man kann so oft mitgehen, wie man möchte, es gibt haltgebende Strukturen, die aber nicht starr sind, es locker ist, aber

dennoch strukturiert, es gibt Abwechslung, Übungen werden angeleitet, es gibt Zeit in der Gruppe und Zeit für sich (in der Natur), es werden Pausen gemacht und es wird gemeinsam gegessen, es werden neue Gegenden kennengelernt, man trifft nette Menschen und der eigene Radius erweitert sich.

**Wandern K6** weckt Interesse, ist eine gute Unterstützung zur Psychotherapie, ermöglicht, dass man es sich gut gehen lassen kann und dem Alltag entfliehen. Die Wanderungen werden als wichtige Eckpunkte beschrieben, die von netten Menschen besucht werden, und die einen tollen ersten Eindruck bieten. Eine interviewte Person beschreibt, dass die Wanderungen ganz ihr Bereich sind und sie ihren Mann nicht dabei haben möchte. Die Wirkungen der Wanderungen, welche auch dieser Kategorie zugeordnet werden konnten, werden bei der nächsten Forschungsfrage angeführt.

Eine weitere Kategorie, die gebildet werden konnte, der wenige Aussagen zugeordnet werden konnten, ist **K7-Bewegung/Bewegung in der Natur**. Hier werden ausschließlich Wirkungen erinnert, die in der Auswertung der nächsten Forschungsfrage: „Welche Übungen, Umwelten, Rahmenbedingungen werden als wirksam erlebt?“ (S. 85), angeführt werden.

In der Oberkategorie **K8-Beweggründe zur Teilnahme** konnten zwei Unterkategorien gebildet werden. Als **Beweggründe zur ersten Teilnahme** wird erzählt, dass der Termin, die Anforderungen und das Angebot passend waren, die Gegend und der Titel ansprechend, das Wetter gut, Coaching in der Natur neugierig macht, einer Empfehlung der Freundin gefolgt wurde, Bergpartnerschaften gefehlt haben, eine Trainerin darauf hingewiesen hat. Zur **nochmaligen Teilnahme** hat geführt, dass die Teilnehmer\*innen bekannt waren, man sich gut aufgehoben fühlt, die Struktur der Wanderung und die Anregungen positiv erlebt werden, alles organisiert wird, es schön ist, in der Natur mit netten Menschen zu sein, man neue Wege kennenlernt, die Abwechslung guttut und man sich wohl fühlt.

In der **Kategorie K9-Wege und Wegbeschaffenheit**, werden einige Wirkungen erwähnt, die unter der nächsten Forschungsfrage angeführt werden. Erinnert wird von einer interviewten Person, dass sie beim Raufgehen lieber für sich ist und wenn geahnt

wird, dass umgedreht werden muss, schon beim Raufgehen vorgesorgt wird, indem markante Punkte eingeprägt werden.

**K10-Lernen**, siehe Forschungsfragen zu eigenem Erleben und Verhalten.

**Umfelder K11**, die während der Interviews in die Erinnerung der Personen kommen, sind die Tochter einer Trainerin, die fotografiert, die Hütte, die Übungen der Bergretung, eine Attacke von Kühen an einen Hund.

**K12-Stress** beinhaltet einige allgemeine Aussagen wie: Stress ist immer in Veränderung, Stress fehlt, wenn er mal nicht da ist, verursacht Schmerzen und führt zu Schlafstörungen, einem Nervenleiden am Auge, sowie zu Alkohol- und Zigarettenkonsum. Es muss gut abgewogen werden, wie viel Stress sich ausgeht und er hat unterschiedliche Qualitäten. Die Mehrfachbelastung (Mutter, Partnerin, Selbstständige) führen zu einem sehr hohen Stresserleben. In dieser Kategorie finden sich aber auch Wirkungen und Veränderungen im eigenen Verhalten, die weiter unten angeführt werden.

**K13-Frau sein** ist mit nur einer Aussage die kleinste Kategorie. Als Frau muss man sich gut strukturieren können, sonst geht man unter. Überschneidend finden sich in K1 (Gruppe) aber weitere Aussagen zum Thema. Hier wird von den interviewten Personen beschrieben, dass es angenehm ist und guttut, dass es eine reine Frauengruppe ist, Frauen mitgehen, die auch fordernde Berufe haben und es möglich ist, anderen Frauen auf Augenhöhe zu begegnen.

- ***Welche Übungen, Interventionen, Rahmenbedingungen, Umwelten des Angebots in Bezug auf Stress werden als wirksam erlebt und erwähnt?***

Die **Gruppe-K1** wird von den interviewten Personen als wirksam beschrieben. Der Austausch in der Gruppe tut gut, vor allem unter Frauen, die auch fordernde Berufe haben. Die Gruppe regt an und bietet Halt und Orientierung. Es werden positive Emotionen wie Leichtigkeit, Freude und Spaß erinnert. Es ist möglich, sich auf das Wesentliche zu besinnen, kann Gespräche führen, die helfen und sie wirkt sogar unterstützend bei der Überwindung von Höhenangst. Sie wird als etwas Unterstützendes erlebt. Doch wenn man das erste Mal dabei ist, kann Gruppe auch eine Herausforderung sein und

Unsicherheiten auslösen. Der Gruppendruck, den Gipfel zu erreichen, zieht negative Wirkungen nach sich (Verletzung am Fuß).

Reflexionsübungen (K2-Übungen) werden als wirksam erinnert, weil sie Selbsterkenntnis ermöglichen, der Austausch mit anderen Personen guttut, sie animieren, über das konkrete Thema nachzudenken, sowohl das Erzählen als auch das Zuhören hilft, wenn es einem selbst nicht gut geht.

Negativ ist, dass es zum Teil als langweilig erlebt wird, wenn man mit bekannten Personen reflektiert und manchmal auch nur kurz das Interesse gehalten werden kann.

Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur werden als spannend, anregend, spaßig, hilfreich, aber auch komisch erlebt. Die Wirkungen, die von den interviewten Personen benannt werden, sind Gelassenheit, Ruhe, Fokussierung, Vertiefung, Verankerung, Lenkung der Aufmerksamkeit zu den eigenen Gedanken, Konzentration auf sich selbst, Loswerden störender Gedanken.

Beim schweigenden Gehen ist die positive Wirkung, dass es möglich ist, ganz bei sich zu sein und dennoch eingebettet in die Gruppe zu sein.

Körperübungen werden als unterstützend beschrieben beim Ankommen und Einlassen auf das Hier und Jetzt. Es ist gut, dass die Aufmerksamkeit auf den Körper gerichtet wird.

Durch die Lachyogaübungen entsteht die gute Erkenntnis, dass es möglich ist, einfach so zu lachen. Verbrennen von Aggression und Unangenehmem bereitet Freude, erfrischt und verwandelt in Positives. Natur haptisch erfassen ist gut.

Natur-K3 ist schön, wird gemocht, beruhigt, gibt Kraft und ist angenehm. Zu bestimmten Plätzen in der Natur werden ganz spezifische Wirkungen beschrieben. Zum Beispiel schafft der hohe Berg Distanz zum Alltag, Bäume haben eine stärkende und festigende Wirkung, wenn Plätze aufmachen (Lichtungen), dann weitet sich der Blick und der Kopf macht auf, der Spätherbst beruhigt, die Sonne gibt Kraft, Vogelstimmen, Blätterfall und Schneeknistern haben eine angenehme Wirkung.

In der Kategorie K4-Trainerinnen wird von den interviewten Personen beschrieben, dass es gut für die Gruppe ist, dass die Trainerinnen unterschiedliche Charaktere und ein unterschiedliches Alter haben. Es tut gut, dass sie starke Persönlichkeiten sind. Es

entspannt, dass sie zum Mitmachen einladen und nicht dozieren und dass sie die Gruppe zwischen sich nehmen, also eine vorne geht und eine hinten.

In **Trainingssetting-K5** werden ausführlich Wirkungen beschreiben. Das ist ein überraschender Aspekt bei der Auswertung, mit dem nicht gerechnet wurde. Es wird den haltgebenden, aber offenen Strukturen, in denen es möglich ist, auch für sich zu sein und nicht mitzumachen zu müssen, eine positive Wirkung zugeschrieben. Auch, dass es genug Raum für individuelle Bedürfnisse gibt, alles organisiert wird, jede\*r das eigene Tempo gehen kann, das Thema ganz bestimmte Menschen anspricht und bei schwierigen Bedingungen auch umgedreht wird, wirkt entlastend.

Förderlich und erleichternd wird die Gestaltung von Beginn und Ende des Trainings benannt, weil man sich angeleitet kennenlernt und wenn am Beginn die Erwartungen ausgesprochen werden können und am Ende das Platz hat, was noch nachwirkt, denn so wird das Gemeinschaftsgefühl erhöht und nichts Offenes mit nachhause genommen, auch entsteht ein Gefühl für die Gruppe und Unterschiede werden sichtbar. Die Vorstellungsrunde und das Körperaufwärmen ist ein guter Zwischenstopp.

Entspannend, beruhigend, Selbstwert stärkend und förderlich für das Nachdenken über das Leben werden die Wirkungen des **Wanderns-K6** von den interviewten Personen beschrieben. Sie führen zu einem guten Gefühl, unreflektiertem Erzählen über sich, ohne darüber nachzudenken, was der andere hören möchte, was in der kapitalistischen Welt nicht möglich ist, einem Kennenlernen neuer Wege, einer geringen Erwartungshaltung – außer netten Menschen und Hütten, gutem Tee.

In **K7-Bewegung/Bewegung** in der Natur werden folgende Wirkungen beschrieben. Wenn man sich in der Natur bewegt, wird der Stress besser abgebaut als wenn man sich in geschlossenen Räumen bewegt, weil man vom Lebendigem umgeben ist – und dann wird auch der Geist in Bewegung gesetzt. Wenn es möglich ist, im eigenen Tempo zu gehen, dann ist das gut. Wenn in der Bewegung auf Kleinigkeiten in der Körperhaltung geachtet wird, dann wirkt das positiv. Körperliche Anstrengung hilft gegen Wut und tut gut. Spazieren in der Natur hilft eine belastende Situation zu lösen. Bewegung kräftigt und hilft beim Meditieren. Wenn es möglich ist, im eigenen Tempo zu gehen, dann ist das gut.

Die **Wege/Wegbeschaffenheit-K9** ist auch eine Kategorie, in der sich ganz konkrete Aussagen zu den Wirkungen finden lassen. Wenn die Wege ausgesetzt sind, abseits des Gewohnten, länger, steil, anspruchsvoll sind oder schwierig, dann bleiben sie in Erinnerung, weil sie Unsicherheiten auslösen, das Gefühl, etwas geschafft zu haben, erlebbar machen, Konzentration fordern, helfen abzuschalten, Spaß machen.

Die Wanderungen werden im Umgang mit **Stress-K12** als unterstützend erlebt, da stressbedingte Schmerzen durch die Bewegung weniger werden.

- ***Welche Veränderungen im eigenen Erleben wurden wahrgenommen?***

Ganz konkrete Veränderungen im eigenen Erleben können von den interviewten Personen nicht genannt werden.

Unter der Kategorie Wandern K6 findet sich die Aussage, dass sie schon denkt, dass sie danach entspannter ist, weiß aber nicht, woran sie das festmachen kann, oder unter K12 (Stress): die Wanderungen waren in Bezug auf die Bewältigung von Stress sehr unterstützend, aber auch hier keine konkreten Ausführungen.

In den Interviews wurde danach gefragt, aber möglicherweise nicht intensiv genug nachgefragt oder es hätte Erklärungen gebraucht, was damit gemeint ist. Vielleicht war die Frage zu komplex. Es könnte aber auch sein, dass die Veränderungen nicht so leicht zugänglich sind und es eine ganz andere Erhebungsmethode gebraucht hätte. Denkbar ist auch, dass einfach keine Veränderungen im eigenen Erleben wahrgenommen werden.

- ***Welche Veränderungen im eigenen Verhalten wurden wahrgenommen?***

Unter **K10** zeigt sich, dass bei den Wanderungen gelernt wurde, dass auch der Weg ein Genuss sein kann und nicht nur das Ziel, es ist gut, im Moment zu sein. Auch wird eine Verbesserung der Körperhaltung beim Bergabgehen erwähnt. Die Wanderungen werden für die Stressbewältigung als unterstützend erlebt (K12), da nein sagen nun leichter möglich ist, weniger gearbeitet wird, stressbedingte Schmerzen durch die Bewegung weniger werden. Übungen (K2) zur Bekämpfung der Höhenangst, die bei den Wanderungen gemacht wurden, werden regelmäßig geübt. Einstiegsübungen werden nun auch in der Früh zuhause gemacht (Körperteile abklopfen, Gelenke durchbewegen, etc.). Durch die Wanderungen (K6) kommt es zu einer Steigerung des Selbstwertes, vor allem wenn schwierige Wege gemeistert werden.

## **8.2. Diskussion und Interpretation der Ergebnisse der Interviews in Bezug auf den aktuellen Forschungsstand – daraus resultierende Schlussfolgerungen**

Die Ergebnisse der Interviewauswertung werden hier mit dem theoretischen Teil der Arbeit verbunden und kritisch diskutiert. Es wird Bezug auf folgende Forschungsfrage genommen:

- ***Welche Schlüsse können aus den Ergebnissen der Interviews im Vergleich mit der Literaturrecherche gezogen werden?***

Ziel dieser Arbeit ist es, qualitativ zu erheben, was in Bezug auf Stress für die teilnehmenden Personen des Angebots Stress vergehen in Erinnerung bleibt und als wirkungsvoll erlebt wird. Weiters werden nun diese Auswertungen mit der bestehenden Literatur verglichen, um im besten Fall zu bisher im wissenschaftlichen Diskurs unbeachteten Erkenntnissen zu gelangen. Dies wird im folgenden Abschnitt der Arbeit ausgeführt und diskutiert. Ein besonderer Focus wird auf die erlebten Übungen, Interventionen, Rahmenbedingungen und Umwelten gelegt.

Da es aber einige Bereiche gibt, u.a. Gruppe, Trainingssetting, Trainerinnen, zu denen keine Untersuchungen in Bezug auf Stress ausfindig gemacht werden konnten, wird das Konzept der IOA® herangezogen.

### **Deckungsgleiches**

Naturräume wirken sich günstig auf die Gesundheit aus, weil sie einen Abstand zum Alltagsleben ermöglichen (Gebhard 2010, 25-28). Dieser Aspekt wird in den Interviews gut zum Ausdruck gebracht (der Berg, der Distanz zum Alltag schafft, der Blick ins Tal (K3). Dass das Gehen und Betrachten der Natur Stress reduzierend wirkt (K3), wird sowohl in der Literaturrecherche als auch in der Interviewauswertung deutlich. Es erweist sich als höchst sinnvoll, Angebote, die Stress reduzieren sollen, in der Natur abzuhalten, zumal es gute Vergleiche gibt, denen zu Folge geschlossene Räume diese Wirkung nicht bieten.

Wie mit der Natur verhält es sich auch mit der Bewegung in der Natur, konkret dem Wandern. Dass Wandern/Bewegung in der Natur positive Effekte auf das Wohlbefinden und die Stressreduktion hat, kann als deckungsgleich in Literatur und Interviewauswertung festgehalten werden (K6, K7, K9).

Herausfordernde Wege bleiben in Erinnerung, weil sie Unsicherheiten auslösen, das Gefühl, etwas geschafft zu haben, also (Selbstwirksamkeit) erlebbar machen, Konzentration fordern, helfen abzuschalten, Spaß machen. In anschließenden Reflexionen werden diese erlebten Herausforderungen verarbeitet und nutzbar gemacht. Vor allem der Aspekt der Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger in der Arbeit mit Personen, die hohen Belastungen ausgesetzt sind. Auch in der Studie „Stressreduktion durch Bergwandern“ (Sohr 2020) ist das ein bedeutender positiver Effekt (Seite 51).

Möglicherweise führen diese herausfordernden Erlebnisse aber auch zu einem erhöhten Eustress. Struhs-Wehr (2017, 32) beschreibt Eustress als etwas Gutes und Sinnvolles, weil er eine Möglichkeit des Organismus ist, durch Energiemobilisierung die eigene Entwicklung voranzutreiben. Somit wäre es sinnvoll, Personen, die unter hohen Distress leiden, positive Eustress-Erlebnisse zu ermöglichen. Erlebnisse sind – wie auf Seite 26 ausgeführt – zentrale Säulen im handlungsorientierten Lernen nach dem Konzept der IOA®, sie regen zum Weiterdenken, Erzählen und Nachdenken an. Bei Stress ver-gehen wird stark mit Erlebnissen gearbeitet, die Natur gegeben sind und sie werden weniger durch Aufgaben oder Übungen hergestellt.

Bei der Auswertung der Übungen (K2) konnten die Unterkategorien Reflexion, Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Körperübungen gebildet werden. Reflexionsübungen werden von den interviewten Personen als wirksam erinnert – was sich mit der Literaturrecherche deckt. Es ist aber auch die einzige Übungskategorie, welche negative Zuschreibungen, wie z.B. „Langeweile“ bekommen hat. Diese tritt auf, wenn die Personen sehr vertraut sind, da ihre Perspektive schon bekannt ist. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass es wichtig ist, immer wieder neue Personen zu integrieren, was für ein offenes Gruppen-Setting spricht. Auch wird es als anstrengend erlebt, über Vergangenes zu reflektieren und als positiv beschrieben, wenn es um eine Ausrichtung in die Zukunft geht. Es könnte sein, dass die Vergangenheit manchmal zu belastend ist und der Ausblick in die Zukunft und somit auf Veränderung guttut. Die Ausrichtung des Angebots „Stress ver-gehen“ ist grundlegend eine intentionale,

da das Zielgerichtete auch der Struktur des Wanderns entspricht. Somit können Reflexionen in die Vergangenheit als unangenehme, nicht passende Gegenbewegungen empfunden werden. Die Reflexionseinheiten sind mit Sicherheit auch die anstrengendsten und anspruchsvollsten Übungselemente.

Wie im theoretischen Teil der Arbeit beschrieben (Seite 54), werden Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen oft in Verbindung mit Entspannung gebracht und zur Stressbewältigung empfohlen. Sie werden auch von den interviewten Personen u.a. mit Ruhe, Gelassenheit, Verankerung, Vertiefung in Verbindung gebracht (vor allem wenn sie in der Natur ausgeübt werden) und haben demnach eine positive Wirkung auf das Stresserleben.

Körperübungen ermöglichen, folgt man den Aussagen der interviewten Personen, das Ankommen im Hier und Jetzt und das Richten der Aufmerksamkeit. Sie werden als positiv beschrieben. Auch das deckt sich mit der Literaturrecherche.

### **Erweiterndes unter Einbezug des Konzeptes der IOA®**

Eine zentrale Haltung im handlungsorientierten Arbeiten nach dem Konzept der IOA® ist es, dass Personen begleitet werden, ihre eigenen Wahrnehmungen und Beobachtungen über sich selbst für ihre Entwicklung und ihr Lernen nutzbar zu machen. Die Teilnehmer\*innen sind Expert\*innen ihrer selbst und nicht die Trainer\*innen. Auch die Freiwilligkeit und ein zumindest dyadisches Trainer\*innen-Team sind zentrale Aspekte. Diese Haltungen scheinen eine hohe Wirkung auf die Teilnehmer\*innen und ihr Stressniveau zu haben. Die unerwartete hohe Anzahl an Aussagen zu den Erlebnissen und Wirkungen von Trainerinnen und Trainingssetting (K4 und K5) machen dies deutlich. Es wird entlastend erlebt, dass das Setting offen ist, man mitmachen kann, aber nicht muss, dass die Trainerinnen einladend sind und nicht dozieren.

Der Ansatz der IOA® ist ein gruppenpsychologisch und -pädagogisch ausgerichteter. Gruppenbeziehungen und dem Gruppenprozess wird eine entscheidende Stellung zugeschrieben, denn Entwicklung von Personen findet in und mit der Gruppe statt. Auch dieser Aspekt erhält eine hohe Anzahl an Aussagen von den interviewten Personen und stellt eine dominante Kategorie (K1) dar. Die Gruppe wird als etwas Stärkendes, Anregendes, Halt und Orientierung Gebendes beschrieben. Es wird Teilnahme, Sicherheit und Unterstützung erfahren und auch der Aspekt, dass es meist Frauen sind, die mitgehen, trägt Relevanz. Auch unter K8 wird als Beweggrund, der eine Rolle für

eine nochmalige Teilnahme spielt, die netten Menschen erwähnt. In stressspezifischer Literatur bzw. Studien bekommt die Wirkung der Gruppe eine sehr untergeordnete Rolle. Kaluza (2011) betont, wie wesentlich soziale Kontakte für das Wohlbefinden sind. Führt weiter an, dass z.B. gemeinsames Erleben von positiven Gefühlen, von Nähe, Intimität, Ermutigen, Trost spenden und das Teilen von Lebensvorstellungen, Werte und Normen, politische Anschauungen bedeutsam sind. Und, dass es ausschlaggebend ist, wie die sozialen Kontakte wahrgenommen, eingeschätzt und erlebt werden. Aber welche Attribute eine Gruppe haben muss, damit sie sie als stützend erlebt wird und wie eine adäquate Begleitung stattfinden kann, damit Stress reduziert wird und gemeinsames Lernen stattfindet, erfährt im theoretischen Diskurs keine Beachtung.

Weiters wird erwähnt, wie angenehm es ist, dass die Trainerinnen unterschiedlich sind. Möglich wäre, dass durch die Trainerinnendyade (im Konzept der IOA® eine wichtige Säule), mehr Bedürfnisse und Projektionen der Teilnehmerinnen abgedeckt und aufgefangen (contained) werden können und dies zu Entlastung führt.

Auch gibt es noch jemanden in der Verantwortung, wenn einer der Trainerinnen was passiert (z.B. ein Unfall am Berg); auch das könnte ein wichtiger entlastender Aspekt sein.

Im Konzept der IOA® erhält die intensive Zusammenarbeit zwischen den Trainer\*innen einen hohen Stellenwert. Die interviewten Personen erwähnen in den Interviews als Halt gebend und entlastend, dass die Trainerinnen gut aufeinander abgestimmt sind, sich gut ergänzen und unterschiedliche Positionen einnehmen können.

Dass eine Trainerin vorne geht und eine hinten und somit die Gruppe geschützt ist, spiegelt sich in Aussagen wie, es kann niemand hinten bleiben, jedes Tempo ist in Ordnung, wider. Eine Hypothese ist, dass dadurch die stark affektgeladenen Positionen wie Alpha und Omega (Rangdynamikmodell Schindler) vor allem zu Beginn der Wanderungen von den Trainerinnen besetzt werden und auch das zu einer Entspannung der Teilnehmer\*innen führt, weil sie aus einer gut genährten Gamma-Position starten können.

Durch ganz klare ritualisierte Anfangssequenzen (Körper aufwärmen, Vorstellungsrunde, Abfragen von Erwartungen, wanderspezifische Fragen klären etc. all dies wird von den interviewten Personen benannt (siehe K5) und mit den Attributen erleichternd,

förderlich, Gemeinschaftsgefühl stärkend besetzt) wird von Beginn weg ein sicherer Rahmen um die Gruppe gelegt. Ziel ist es, die Teilnehmer\*innen von einer hohen Anspannung/Zerstreuung/Unausgeglichenheit (aus der sie meistens starten) in einen entspannteren Zustand zu begleiten, aus dem heraus es wieder möglich ist, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und einen Focus zu bekommen. Es ist nicht wichtig zu aktivieren, sondern zu beruhigen. Einen klaren Trainingsrahmen zur Verfügung zu stellen, in dem es möglich ist, zu gestalten und zu lernen und diesen auch im Trainer\*innenstaff zu halten, ist im Konzept der IOA deutlich verankert. Stabilität im Trainingsrahmen scheint ein wichtiger Aspekt in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresserleben zu sein.

Im Konzept der IOA® gilt es in den Mittelpunkt zu rücken, was für die Beteiligten als Natur gilt. Jede Person hat eine andere innere Vorstellung von Natur, und es lohnt sich, mit dieser zu arbeiten und sie für unterschiedliche Ziele in der Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Das ist ein anderer Zugang zu den Konzepten, die Natur als Erholungsraum sehen wie es z.B. die green exercises tun (Seite 52). Die Interviews zeigen (K3), dass Natur mit Eigenschaften versehen wird – Natur als lebendiges Netz, Festigkeit der Bäume, die Kraft geben, Distanz zum Alltag am Gipfel, positive Kindheitserinnerungen – mit denen es sich zu arbeiten lohnt. Dies könnte eine relevante Ressource und eine gute Erweiterung darstellen für Trainingsprogramme, die Stress thematisieren und in der Natur stattfinden.

#### Zusammenfassung der Ergebnisse:

##### **Deckungsgleiches aus der Theorie und den Auswertungen der Interviews**

- Naturräume wirken sich günstig auf die psychische und physische Gesundheit aus
- Bewegung in der Natur (konkret Bergwandern) hat positive Effekte auf das Wohlbefinden und die Stressreduktion
- Erlebnisse wie z.B. herausfordernde Wege steigern die Selbstwirksamkeit und den Eustress, dadurch wird Entwicklung gefördert (hier keine Eindeutigkeit)
- Meditations-, Atem-, und Achtsamkeitsübungen, sowie Reflexions- und Körperübungen werden als wirksam und unterstützend beschrieben – sowohl in der Theorie als auch von den interviewten Personen

## **Ergänzendes aus den Interviewauswertungen in Rückbezug auf das Konzept der IOA®**

- Einige IOA spezifische Aspekte des Trainingssettings, wie z.B. die durchgängige Freiwilligkeit, ein vier Augen-Prinzip (also zwei Trainer\*innen) und dass die Teilnehmer\*innen als Expert\*innen ihrer selbst gesehen werden, werden als entlastend beschrieben und haben einen positiven Effekt auf die Teilnehmerinnen
- auch die Qualität, Kultur, etc. einer Gruppe, die als stützend erlebt wird und in der Stressverarbeitung und -reflexion möglich ist, findet keine Beachtung. Gruppe wird in den Interviews als etwas hoch Wertvolles und Wirksames erlebt.
- Rituale z.B. zu Beginn und Ende des Trainings werden als sicherheitsgebend beschrieben, auch hierzu keine Untersuchungen gefunden
- Natur wird im wissenschaftlichen Diskurs großteils als Erholungsraum in Bezug auf Stress gesehen, findet aber kaum Beachtung als Lern-, Beziehungs- und Reflexionsraum

## **9. Conclusio – Thesen und weiterführende Forschungsfragen**

Zusammengefasst zeigen die Ergebnisse, dass für die interviewten Personen neben Aspekten wie: Bewegung, (bewusste) Aufenthalte in der Natur, Übungen aus dem Bereich Meditation, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Reflexion, die auch im aktuellen Forschungsstand als wirkungsvoll in Bezug auf Distress beschrieben wurden, auch noch weitere Aspekte einen hohen Stellenwert haben. Als entlastend, entspannend und stärkend werden unter anderem die Gruppe, die Trainer\*innen und das Trainingssetting benannt sowie in Erinnerung bleibende, herausfordernde Erlebnisse. Die Ergebnisse dieser Arbeit deuten darauf hin, dass diese Faktoren, die bisher in der Forschung zu Stress wenig bis keine Aufmerksamkeit erhielten, in zukünftigen Untersuchungen berücksichtigt werden müssen, um zu einem spezifischeren Wissensstand über stressreduzierende Dimensionen von Outdooraktivitäten zu gelangen.

Dazu folgende Thesen und weiterführende Forschungsfragen:

### **9.1. Gestaltung des Trainingssettings**

#### **(Duales) Trainerinnensystem**

Das duale Trainerinnensystem ist nach Angaben der interviewten Personen ein wichtiger Faktor bei Stress vergehen.

- Die Teilnehmerinnen erleben eine positive Wirkung der Trainerinnen auf das eigene Stresserleben, weil sie gut aufeinander abgestimmt sind, einander nicht konkurrieren, sondern ergänzen und unterschiedlich sind (in Charakter und Alter), somit auch mehr Projektionsfläche zur Verfügung stellen.
- Die Trainerinnen haben langjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit, wissen über Funktionsklarheit, Spiegelungsphänomene, Übertragungsphänomene und Containment Bescheid, arbeiten an der Trainerinnenbeziehung und haben einen guten theoretischen Background in der Arbeit mit Person und Gruppe. Dies gibt Positions- und Rollenflexibilität, die von den interviewten Personen als stützend und hilfreich beschrieben wird.
- Das Sicherheitserleben der Teilnehmerinnen wird erhöht, weil eine Trainerin vorne geht und eine hinten und somit ist die gesamte Gruppe immer im Blick. Das bringt vor allem am Beginn des Trainings Entspannung und Entlastung, weil niemand unbemerkt hinten zurückfallen kann, was für die Arbeit am Thema hilfreich ist.

- Auch sind zwei Personen in der Funktion der Leitung outdoors ein wichtiger Faktor, weil die Teilnehmerinnen nicht fürchten müssen, in einer ihnen unbekanntem Umgebung alleine zu sein, wenn sich die Leitung verletzt, einen Unfall hat.
- Sowohl das Menschenbild als auch die Haltung der Trainerinnen wie z.B. das Prinzip der Freiwilligkeit (gilt für jede einzelne Übung) sind wichtige Aspekte für eine erfolgreiche Trainingsgestaltung in Bezug auf Stress, weil somit die Teilnehmerinnen ernst genommen werden mit ihren Wünschen und Bedürfnissen und ihnen zugehört wird, dass sie gute Entscheidungen für sich selbst treffen können.
- Dass sich die Trainerinnen als Begleiterinnen sehen und nicht dozieren, führt zu einer Selbstermächtigung der teilnehmenden Personen und wirkt sich positiv im Umgang mit Stress aus.

### **Rituale/Design/Struktur**

- „Vorstellungsrunde“ und „Erwartungsrunde“ sind relevante Designelemente, weil sie Orientierung geben und Angst nehmen
- Personen mit hoher Stressbelastung kommt es entgegen, wenn manches gleichbleibt (bei Stress vergehen ist das der Start und das Ende des Trainings) und nicht immer alles neu ist. Es entlastet ein Stück zu wissen, was auf mich zukommt.

### **Weiterführende Fragen in diesem Bereich könnten sein:**

- Welchen Einfluss hat die Gestaltung des Trainingssettings auf die Stressbearbeitung der Teilnehmer\*innen?
- Welchen Unterschied macht es, ob zwei oder ein\*e Trainer\*in mit der Gruppe arbeiten?
- Welchen Einfluss hat Haltung/Ausbildung der Trainer\*innen?
- Welchen Einfluss haben Rituale im Trainingsablauf auf das Sicherheitserleben (safe space) der Teilnehmer\*innen?
- Sind Vorstellungsrunden und das Sichtbarmachen der Erwartungen der Teilnehmer\*innen für Trainingsprogramme, die Stress zum Thema haben, relevant?

## **9.2. Gruppe**

Gruppe ist ein Aspekt des Trainings, der in wissenschaftlichen Untersuchungen in Bezug auf Stress wenig, von den interviewten Personen hingegen hohe Beachtung findet.

Thesen hierzu sind:

- Es ist für Trainingsprogramme, die Stressbewältigung zum Ziel haben, wichtig, die teilnehmenden Personen in der Gruppenbildung zu begleiten. Der Gruppenprozess darf nicht außer Acht gelassen werden, sondern muss, wie auch die Entwicklung der Einzelpersonen im Focus der Trainer\*innen stehen. Das ist wichtig, weil so Gruppe als eine wertvolle Ressource für Lernen genutzt werden kann. Rückmeldung, Unterstützung, gemeinsame Reflexion wird möglich.
- Die Gruppengröße ist ein wesentlicher Faktor. Sind es mehr als zwölf Personen, wird dies eher als unangenehm und anstrengend erlebt.
- Stress ver-gehen ist ein offenes Programm. Manche Personen sind regelmäßig dabei, manche sporadisch und manche nur einmal. Diese Dynamik ist für die interviewten Personen wertvoll, weil bekannte Personen einen schnellen Anschluss ermöglichen und neue Personen nicht bekannte Perspektiven mitbringen.

### **Geschlechterhomogenität in der Gruppe**

- Positiv auf die Bearbeitung von Stress wirkt, dass fast ausschließlich Frauen teilnehmen. Frauen holen sich in stressigen Lebensphasen möglicherweise eher Unterstützung und Stärkung durch soziale Beziehungen. Auch könnte entlastend sein, dass das Konkurrieren um Attraktivität, zumindest in Bezug auf das andere Geschlecht wegfällt. Beziehungsweise die Beschäftigung mit dem Thema sexuelle Anziehung in den Hintergrund tritt, welches belebend aber auch fordernd sein kann, sofern die teilnehmenden Personen heterosexuell orientiert sind.
- Stärkend und gut scheint zu sein, dass alle Frauen aus einem ähnlichen sozialen Milieu kommen, somit eine ähnliche Sprache sprechen und auch ähnliche Belastungen haben (anspruchsvolle Berufe, oft Leitungsfunktion, Selbstständigkeit, Familienmanagement, etc.)

### **Weiterführende Fragen in diesem Bereich könnten sein:**

- Wie heterogen bzw. wie homogen sollte eine Gruppe sein, um eine Bearbeitung des eigenen Stresserlebens zu fördern?

- Auf welche Weise muss der Gruppenprozess begleitet werden, dass sich die Teilnehmer\*innen in einem Trainingsprogramm, das „nur“ einen Tag dauert, sicher fühlen und Lernen möglich wird?
- Welche Gruppengröße bietet genug Diversität für unterschiedliche Perspektiven und gibt dennoch Halt?
- Welchen Einfluss hat Geschlechterhomogenität in der Gruppe auf die Bearbeitung des eigenen Stresserlebens?

### **9.3. Erlebnisse/Herausforderungen beim Stress Vergehen in der Natur**

Natur und ihre beruhigende, stärkende Wirkung in Bezug auf Stress erhält im wissenschaftlichen Diskurs vor allem in den letzten Jahren große Aufmerksamkeit. Hier wird vorrangig achtsames langsames Gehen, Verweilen oder Betrachten von Natur erwähnt. Den interviewten Personen bleiben neben diesen auch noch Herausforderungen/Erlebnisse als wirkungsvoll in Erinnerung.

- Herausfordernde Wegpassagen, die Erlebnisse Bieten sind für die Bearbeitung von Stress förderlich, weil sie Selbstwirksamkeit erlebbar machen, den Zusammenhalt der Gruppe stärken können und einer intensiven Aufmerksamkeit bedürfen.

#### **Weiterführende Fragen in diesem Bereich könnten sein:**

- Welchen Einfluss haben herausfordernde Bedingungen in der Natur, die Erlebnisse bieten wie z.B. schwierige Wegpassagen, auf das eigene Stresserleben?

### **9.4. Natur als analoges Lernfeld in der Stressbearbeitung**

Im Angebot Stress vergehen, wird Natur als Erholungsraum für die Teilnehmer\*innen gesehen, aber auch als (Erfahrungs-) und Erlebnisraum. In der Auswertung der Interviews wird deutlich sichtbar, dass Natur von den Teilnehmer\*innen mit (positiven) symbolischen Bedeutungen versehen (z.B.: Natur ist ein lebendiges Netz, man kann sich Stärke holen durch die Festigkeit der Bäume). In der aktuellen Stressforschung findet dieser Aspekt kaum Beachtung.

- Natur in ein Trainingssetting zur Bearbeitung des eigenen Stresserlebens als analoges Lernfeld, für Kontakt, Dialog, Identifikation miteinzubeziehen, verstärkt die

Wirkung von Natur auf die psychische Gesundheit der Teilnehmer\*innen, weil dadurch Personen eigene Wahrnehmungsmuster erkennen, hinterfragen und weiterentwickeln können.

#### **Weiterführende Fragen in diesem Bereich könnten sein:**

- Welchen Einfluss hat es, wenn Natur als analoges Lernfeld im Trainingssetting genutzt wird, auf die Bearbeitung des eigenen Stresserlebens der Teilnehmer\*innen? Im Vergleich mit Trainingssettings, die Natur als reinen Erholungsraum sehen.

#### **9.5. Überlegungen zur Weiterentwicklung des Konzepts der IOA® durch die Erkenntnisse der vorliegenden Untersuchung**

Das Konzept der IOA® bietet in Bezugnahme auf die vorliegende Untersuchung einen Trainingsrahmen bzw. ein Trainingssetting, hier sind vor allem:

- die Ausrichtung auf handlungsorientiertes Lernen,
- das Arbeiten outdoors,
- das Verständnis von Natur als analoges Lernfeld,
- das duale Trainer\*innenprinzip,
- die Bedeutung der Gruppe und
- die Bedeutung von Erlebnissen gemeint,

welche für hoch stressbelastete Menschen sehr nützlich und stützend in Bezug auf Lernen erscheinen. Möglicherweise, weil viele psychotherapeutische und psychologische Konzepte Einfluss auf die Entwicklung hatten und Persönlichkeitsentwicklung seit Beginn einen zentralen Stellenwert hat.

Eine mögliche Weiterentwicklung des Konzepts könnte durch den Einbezug der Erkenntnisse der jungen Forschung über die Wirkung von Natur auf die psychische und physische Gesundheit (siehe Kapitel 3.5.1.) erreicht werden. Auch die Ergebnisse der Studien aus dem Bereich Bewegung in der Natur (siehe Kapitel 3.5.2.) bieten die Möglichkeit der Weiterentwicklung des Konzepts, weil diese auch wertvolle Aspekte für Persönlichkeitsentwicklungsangebote mit anderen Zielgruppen wie z.B. Schüler\*innen, Studierende, Führungskräfte beinhalten.

## 10. Ausblick

Diese Arbeit ist den Fragen nachgegangen, was den interviewten Personen vom Angebot „Stress ver-gehen“ in Erinnerung blieb und was als wirksam für Veränderungen im eigenen Erleben und Verhalten in Bezug auf Stress wahrgenommen wurde. Die Erkenntnisse aus dem empirischen Teil wurden mit bestehender recherchierter Literatur, die im theoretischen Teil aufgearbeitet wurde, verglichen. Der Focus bei der Literaturrecherche bezog sich auf Aspekte wie Aufenthalte in der Natur, Bewegung, Achtsamkeitsübungen, etc., die auch Teile von Stress ver-gehen sind. Ziel war es, Erkenntnisse in diesem Forschungsbereich zu gewinnen, die bisher in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung keine Beachtung fanden.

Es zeigt sich, folgt man den Erkenntnissen dieser Arbeit weiter, dass es sinnvoll ist, weil es als unterstützend erlebt wird, in einem Outdoor-Training, das Personen ein größeres Handlungs- und Verhaltensrepertoire in Bezug auf Stress zugänglich machen möchte, folgenden Aspekten Relevanz zu geben:

- Der Gestaltung des Trainingssettings wie einen Sicherheit gebenden Rahmen herzustellen über Rituale (wie z.B. immer eine Vorstellungs- und Erwartungs-, Motivationsrunde am Beginn oder bestimmte Körperübungen, etc.) und klare Funktionen etc.
- Die Möglichkeit der Reflexion als wichtigen Baustein im Trainingsdesign
- Den Gruppenprozess ganz bewusst begleiten
- Die Gruppengröße bewusst wählen (zu große Gruppen scheinen ungünstig)
- Einen guten Blick für die Homogenität und Heterogenität der Teilnehmer\*innen zu haben und auch hier bewusste Entscheidungen zu treffen
- Ein duales Trainer\*innensystem zu implementieren
- Mit Erlebnissen und Herausforderungen (wie z.B. anspruchsvolle Wege) zu arbeiten
- Natur als analoges Lernfeld zu nützen.

Weiterführende Forschung in diesen Bereichen ist wünschenswert und unbedingt notwendig. Die Untersuchungen von Trainings (bzw. Aspekten dieser) zur Stressreduktion bzw. zur Erweiterung der Kompetenzen im Umgang mit Stress weisen große Lücken auf. Konkrete Forschungsfragen sind im vorangegangenen Kapitel ausgewiesen.

## Literaturverzeichnis

- Arson, E., Wilson, T. & Akert, R. (2014). *Sozialpsychologie*. Hallbergmoos/Deutschland: Pearson (8. aktualisierte Auflage).
- van den Berg, A. E., Hartig, T., Staats, H. (2007). Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability. In: *Journal of Social Issues*, Vol. 63, No 1, 79-96.
- Biff G., Faustmann A., Gabriel D., Leoni T., Mayrhuber. C, Rückert E. (2011): *Psychische Belastung der Arbeit und ihre Folgen*. Endbericht Donau-Universität Krems (DUK) - Department für Migration und Globalisierung in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Institut für Wirtschaftsforschung (WIFO) im Auftrag der Arbeiterkammer Wien <https://emedien.arbeiterkammer.at/viewer/!toc/AC09005553/1/-/> (21.04.2021)
- Böhm, S. A., Bourovoi, K., Brzykcy, A. Z., Kreissner, L. M., Breier, C. (2016). *Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gesundheit von Berufstätigen. Eine bevölkerungsrepräsentative Studie in der Bundesrepublik Deutschland*. St. Gallen: Universität St. Gallen. [https://www.alexandria.unisg.ch/252056/13/20191220\\_Studie\\_Digitalisierung\\_Gesundheit\\_Final.pdf](https://www.alexandria.unisg.ch/252056/13/20191220_Studie_Digitalisierung_Gesundheit_Final.pdf) (21.04.2021).
- Bundschu, K. (2003). *Emotionalität, Lernen und Verhalten*. Ein heilpädagogisches Lehrbuch. München: Klinkhardt.
- Busse, A., Plaumann, M., Walter, U. (2006). *Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze*. In: *Stresstheoretische Modelle*. KKH Kaufmännische Krankenkasse (Hrsg.). Heidelberg: Springer, 63-77
- Cannon, W.B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: Norton.
- Chang, Y., Davidson, C., Conklin, S. & Ewert, A. (2018). The impact of short-term adventure-based outdoor programs on college students' stress reduction. In: *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 67-83.
- Cohen, S., Tyrrell, D. A., & Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 131-140.
- Dressler, W.W., Bidon J.R. (2000). The Health Consequences of Cultural Consonance. Cultural Dimensions of Lifestyle, Social Support, and Arterial Blood Pressure in an African American Community. Article in *American Anthropologist*, January 2000, 244-256.
- Fartacek, C., Fartacek, R., Hitzl, W., Kralovec, D., Niebauer, J., Plöderl, M., Schiepek, G., Sturm, J., (2012). *Studie Übern Berg. Bergwandern für Menschen mit einem hohen Suizidrisiko*. Christian-Doppler-Klinik Salzburg. Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität <https://www.pmu.ac.at/news/article/uebern-berg-studie-zur-suizidpraevention-von-christian-doppler-klinik-und-paracelsus-universitaet-vorge stellt.html> (21.04.2021).
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and History. In: Fink, G. (Hrsg.). *Stress Science. Neuroendocrinology*. UK: Academic Press/Elsevier, 3-9.

- Gabler, H., Nitsch, J. R., Singer R. (2004): *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen*. Schorndorf: Hofman-Verlag GmbH&Co.KG, 4. Aufl.
- Gebhard, U. (2010). *Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität?* In: Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.). Tagungsband Naturschutz und Gesundheit. Allianzen für mehr Lebensqualität des LVR Landesmuseum Bonn. Bielefeld: Hans Kock Buch und Offsetdruck [https://www.uni-bielefeld.de/\(en\)/gesundhw/ag7/naturschutz-und-gesundheit/Doku-Naturschutz-Gesundheit.pdf#page=25](https://www.uni-bielefeld.de/(en)/gesundhw/ag7/naturschutz-und-gesundheit/Doku-Naturschutz-Gesundheit.pdf#page=25) (21.04.2021).
- Gerring, R.J., Zimbardo, P.G. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium, 18. Aufl.
- Geuter, U. (2015). *Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- Greenberg, L.S., Van Balem, R. (1998). The theory of experience-centered therapies. In: Greenberg, L.S., Watson, J.C., Lietaer, G. (Hrsg.). In: *Handbook of experiential psychotherapy*. Guilford Press, 28-57.
- Hartl, A., Geyer, C. (2020). *Heilkraft der Alpen*. Salzburg-München: Bergwelten Verlag
- Hobfoll, S. E. (1988). *The Ecology of Stress*. USA: Hemisphere Publishing Corporation
- Hobfoll, S.E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaption. In: *Review of General Psychology by the Educational Publishing Foundation, Vol. 6, No. 4, 307-324*
- Hobfoll, S. E., Buchwald, P. (2004). Die Theorie der Ressourcenerhaltung und das multiaxiale Copingmodell – eine innovative Stresstheorie. In: Buchwald P., Schwarzer C., Hobfoll, S.E. (Hrsg.). *Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. Göttingen/Bern/Toronto/Seattle, 11–26
- Hopf, C. (2004). Qualitative Interviews. Ein Überblick. In: Flick, U., von Kardorff, E., Steinke, I (Hrsg.). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 349-360.
- Hemmelmayr, P., Hemmerlmayr, K. (2020). *Systemisch-handlungsorientierte Gruppentherapie in der Natur*. In: Den Weg in den Wald. Informationsblatt des Vereins Waldpädagogik in Österreich <https://www.ioa.at/wp-content/uploads/2020/12/Hemmelmayr-Syst-handlungsorientierte-Gruppentherapie.pdf> (04.02.2021).
- Initiative Outdoor Aktivitäten (2009). *Arbeitsunterlage zum Seminar Naturerfahrung mit dem Schwerpunkt Führen und Leiten*. Skriptum: Universitätslehrgang Integrative Outdoor-Aktivitäten® ULG 5: Initiative Outdoor Aktivitäten.
- Initiative Outdoor Aktivitäten (2011a). *Arbeitsunterlage zum Basisseminar*. Skriptum: Universitätslehrgang Integrative Outdoor-Aktivitäten® ULG 5: Initiative Outdoor Aktivitäten.
- Initiative Outdoor Aktivitäten (2011b). *Arbeitsunterlage zum Seminar Gruppenprozesse erleben und erfahren*. Skriptum: Universitätslehrgang Integrative Outdoor-Aktivitäten® ULG 5: Initiative Outdoor Aktivitäten.
- Initiative Outdoor Aktivitäten (2011c). *Arbeitsunterlage zum Seminar Theorie handlungsorientierter Ansätze*. Skriptum: Universitätslehrgang Integrative Outdoor-Aktivitäten® ULG 5: Initiative Outdoor Aktivitäten.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kaluza, G., & Chevalier, A. (2018). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In: *Handbuch Stressregulation und Sport*. Berlin, Heidelberg Springer, 143-162.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kaluza, G., Vögele, C. (1999). Stress und Stressbewältigung. In: Flor, H., Brinbaumer, N., Hahlweg, K. (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie*. Band 3 Grundlagen der Verhaltensmedizin. Göttingen: Hogrefe.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. In: *Journal of Environmental Psychology* 15, Academic Press Limited, 169-182.
- Krapp, A. (2005). Emotion und Lernen – Beiträge der Pädagogischen Psychologie. In: *Zeitschrift für Pädagogik* 51, 603-672.
- Kupriyanov, R., Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. In: *World Journal of Medical Sciences* 11 (2): 179-185.
- Lamnek, S. (1995). *Qualitative Sozialforschung. Band 2 Methoden und Techniken*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union, 3. Aufl.
- Laux, L. (1983) Psychologische Streßkonzeptionen. In: Thomas H. (Hrsg.). *Theorien und Formen der Motivation. Enzyklopädie der Psychologie*. Göttingen: Hogrefe, 453-535, 4. Aufl.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (2006): Emotions and Interpersonal Relationships. Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. In: *Journal of Personality*. Vol. 74, Nr.1, 9-46
- Levi, L., Andersson, L. (1975). *Psychosocial Stress: Population. Environment and quality of life*. New York.
- Lowen, A. (1979). *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Rowohlt Reinbek bei Hamburg: Taschenbuch Verlag.
- Marmot, M., Siegrist, J., Theorell, T. (1999). Health and the psychosocial environment at work. In: *Social determinants of health*. Marmot, M., Wilkinson, R.G. (Hrsg.), 105-131.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.

- Österreichischer Alpenverein (2016). *Tagungsband zum Fachsymposium Bergsport und Gesundheit*. [https://www.alpenverein.at/symposium\\_wAssets/docs/unterlagen/Alpenverein\\_Tagungsband-Fachsymposium-Bergsport-Gesundheit.pdf](https://www.alpenverein.at/symposium_wAssets/docs/unterlagen/Alpenverein_Tagungsband-Fachsymposium-Bergsport-Gesundheit.pdf) (21.04.2021)
- Pschyrembel, W. (1959). *Klinisches Wörterbuch*. Berlin: Walter De Gruyter & Co, 123.-153. Aufl.
- Rameder, P. (2020). *Reflexion in handlungs- und erfahrungsorientierten Lern- und Entwicklungsmodellen – State of the Art und empirische Befunde im Feld der Integrativen Outdoor-Aktivitäten*® [file:///Users/Besitzer/Downloads/PaulRameder\\_2020\\_Reflexion-inhandlungs-und erfahrungsorientiertenLern-undEntwicklungsmodellen-1.pdf](file:///Users/Besitzer/Downloads/PaulRameder_2020_Reflexion-inhandlungs-und erfahrungsorientiertenLern-undEntwicklungsmodellen-1.pdf) (16.03.2012)
- Rohmer, S. (2013). *Stress. Die Geschichte eines westlichen Konzepts*. Dissertation der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Philosophische Fakultät.
- Rosa, H. (2008). Schnelllebige Moderne. In: *Gesellschaft begreifen. Einladung zur Soziologie*. Schimank, U., Schöneck, M. (Hrsg.). Frankfurt/New York: Campus Verlag, 142-154.
- Salzberger-Wittenberg, I. u.a. (1997). *Die Pädagogik der Gefühle. Emotionale Erfahrungen beim Lernen und Lehren*. Wien: WUV.
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching* 27, 111-124.
- Schörghuber, K. (2009). *Naturerfahrung als Selbsterfahrung in der Schule?* [https://www.ioa.at/wp-content/uploads/2020/12/Schoerghuber\\_Naturerfahrung-in-Schulen.pdf](https://www.ioa.at/wp-content/uploads/2020/12/Schoerghuber_Naturerfahrung-in-Schulen.pdf) (21.04.2021).
- Schröder, M. (2020). *Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld*. München: C. Bertelsmann Verlag.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaption syndrome. In: *British Medical Journal*, June 17, 1383-1392.
- Selye, H. (1976a). *Stress in health and disease*. USA: Butterworth.
- Selye, H. (1976b). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 2. Aufl.
- Sohr, S. (2020). Stressreduktion durch Bergwandern. In: *Berg und Steigen. Mensch. Berge. Unsicherheit*. DAV, SAC, AV Südtirol, ÖAV (Hrsg.). 111 Sommer 2020, 22-29.
- Sterling, P., Eyer, J. (1988). Allostasis. A new paradigm to explain arousal pathology. In: Fisher, S., Reason, J.T. (Hrsg.) *Handbook of life stress, cognition, and health*. New York: Wiley.
- Udris, I., Frese, M. (1999). Belastung, Beanspruchung, Stress und Gesundheit. In: Frey, D., Graf Hoyos, C., Stahlberg, D. (Hrsg.). *Arbeits- und Organisationspsychologie – ein Lehrbuch*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991). Stress Recovery during Exposure to natural and urban Environments. In: *Journal of Environmental Psychology* 11, 201-230.

Qing Li (2018). *Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt.* Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Wippert, P.-M. (2009). Grundlagen und Modelle der sozialwissenschaftlichen Stressforschung. In: Wippert, P.-M., Beckmann J. (Hrsg.). *Stress und Stressursachen verstehen: Gesundheitspsychologie und -soziologie in Prävention und Rehabilitation.* Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG, 93-102.

WHO (2010). Weltgesundheitsorganisation Europa: *Der europäische Gesundheitsbericht 2009. Gesundheit und Gesundheitssysteme.* [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0018/82413/E93103g.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/82413/E93103g.pdf) (21.04.2021)

Zapf, D., Semmer, N.K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In: Birnbaumer, N., Frey, D., Kuhl, J., Schneider, W., Schwarzer, R. (Hrsg.). *Enzyklopädie der Psychologie. Organisationspsychologie Grundlagen und Personalpsychologie 3.* Göttingen: Hogrefe-Verlag, 1006-1113

## **Abbildungsverzeichnis**

ABBILDUNG 1: LERNEN UND HANDELN (INITIATIVE OUTDOOR AKTIVITÄTEN 2011A, 8).....	12
ABBILDUNG 2: KREISMODELL (INITIATIVE OUTDOOR AKTIVITÄTEN 2011A, 17) .....	13

## Tabellenverzeichnis

TABELLE 1: STRESSMODELLE, BUSSE ET AL. (2006, 64) .....	23
TABELLE 2: EXEMPLARISCHES TRAININGSDESIGN VON STRESS VER-GEHEN .....	53
TABELLE 3: AUSWERTUNG DER INTERVIEWS - ZWEITE REDUKTION .....	68
TABELLE 4: AUSWERTUNG – ERSTE REDUKTION – INTERVIEWPERSON 1 .....	110
TABELLE 5: AUSWERTUNG – ERSTE REDUKTION – INTERVIEWPERSON 2 .....	114
TABELLE 6: AUSWERTUNG – ERSTE REDUKTION – INTERVIEWPERSON 3 .....	117
TABELLE 7: AUSWERTUNG – ERSTE REDUKTION – INTERVIEWPERSON 4 .....	124
TABELLE 8: AUSWERTUNG – ERSTE REDUKTION – INTERVIEWPERSON 5 .....	132
TABELLE 9: AUSWERTUNG – ERSTE REDUKTION – INTERVIEWPERSON 6 .....	136

## Anhang

### Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 1

Table 4: Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 1

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP1	Z. 8-13	1	Am eindrucksvollsten war eine Übung bei der alles Unangenehme und Aggressive in das Feuer geschmissen wurde. Das hat mir sehr viel Freude gemacht, das war erfrischend und es gibt die Idee, dass sich dann alles in was Positives verwandelt.	Verbrennen von Aggressiven und Unangenehmen bereitet Freude, erfrischt und verwandelt es in Positives	<p>K1: Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbrennen von Aggression und Unangenehmen bereitet Freude, erfrischt und verwandelt es in Positives</li> <li>- Spiele waren hilfreich</li> <li>- Schweigend gehen ermöglicht Vertiefung und Verankerung</li> <li>- Lachyogaübungen wurden positiv erlebt</li> <li>- Gute Erkenntnis, dass man einfach so lachen kann</li> <li>- Atemübungen waren hilfreich</li> <li>- Natur haptisch erfassen war gut</li> </ul>
IP1	Z.16-17	2	Die Spiele waren schön und haben den Nagel auf den Kopf getroffen	Die Spiele waren hilfreich	<p>K2: Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Spätherbst beruhigt</li> <li>- Natur ist schön</li> <li>- Natur wird gemocht</li> <li>- Die Höhe des Berges bringt Distanz zum Alltag</li> <li>- Die Sonne gibt Kraft</li> <li>- raus kommen ist gut</li> <li>- Naturgeräusche werden als angenehm erlebt (Vogelstimmen, Blätterfall, Schneeknistern)</li> <li>- Morgenlicht tut gut</li> </ul>
IP1	Z. 17-22	3	In Stille gehen ermöglicht in die Tiefe kommen und sich zu verankern	Schweigend gehen ermöglicht Vertiefung und Verankerung	
IP1	Z. 19	4	Der Spätherbst hat eine gute Stille und Stimmung	Der Spätherbst beruhigt	<p>K3: Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offener Austausch mit Frauen aus anderen Berufen tut gut</li> <li>- Es tut gut wenn jemand Anteil nimmt</li> <li>- Mit anderen Frauen ins Gespräch kommen</li> <li>- Gruppe wird als etwas wichtiges gesehen für das Mensch sein</li> <li>- Gruppe ist schön und speziell</li> <li>- Wenn kontinuierlich mitgegangen wird, gibt die Gruppe ein sicheres Gefühl</li> <li>- Die Gruppe ist herzlich</li> <li>- Andere Menschen bringen Abwechslung</li> <li>- Soziale Interaktionen wie Gespräche helfen</li> </ul>

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP1	Z. 22-24	5	Austausch mit offenen Frauen aus unterschiedlichen Berufssparten ist gut	Offener Austausch mit Frauen aus anderen Berufen tut gut	K4: Trainerinnen - Die Trainerin im Radio zu hören war schön - Trainerin als Ansprechpartnerin - Trainerinnen sind offen aber zurückhaltend - Das die Trainerinnen starke Persönlichkeiten sind tut gut - Trainerin spricht Probleme an und sagt klar Stopp - Trainerin ist feinfühlig - Trainerinnen harmonisch zueinander - Trainerinnen sind nicht in Konkurrenz
IP1	Z. 27-29	6	Sucht sich Frauen mit denen es möglich ist ins Gespräch zu kommen	Mit anderen Frauen ins Gespräch kommen	K5: Bewegung - Ein wenig Anstrengung, schöne Landschaft und Abenteuer ist gut - Im eigenen Tempo gehen zu können ist gut - Bewegung kräftigt - Körperliche Anstrengung tut gut - Auspowern hilft gegen Wut
IP1	Z. 30	7	Es löst Freude aus, wenn jemand an dem erzählten Anteil nimmt	Es tut gut wenn jemand Anteil nimmt	K6: Wandern - Die Wanderungen wecken Interesse -Wandern entspannt und beruhigt - Neue Wege kennenlernen - Lust auf mehr -Das Thema der Wanderung wirkt schon in Vorfeld - Wanderung gute Unterstützung zur Psychotherapie -Selbstwert wird beim Wandern gestärkt - Am Ende der Wanderung hat man ein gutes Gefühl - Lange Wanderungen gefallen besonders
IP1	Z. 31-33	8	Es war schön die Trainerin auf Ö1 zu hören als sie von den Wanderungen erzählt	Die Trainerin im Radio zu hören war schön	
IP1	Z. 34	9	Die Trainerin wird als Ansprechpartnerin benannt	Trainerin als Ansprechpartnerin	
IP1	Z. 36-37	10	Eine Gruppe ist wichtig fürs Mensch sein	Gruppe wird als etwas wichtiges gesehen für das Mensch sein	
IP1	Z. 41-42	11	Die Wanderungen sind interessant	Die Wanderungen wecken Interesse	
IP1	Z. 42	12	Die Natur ist immer schön	Natur ist schön	
IP1	Z. 47-51	13	ein bisschen mehr Höhenmeter und abenteuerliche und idyllische Landschaft wird gemocht	Ein wenig Anstrengung, schöne Landschaft und Abenteuer ist gut	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP1	Z. 52	14	Schöne Wege die man sonst nicht kennenlernen würde	Neue Wege kennenlernen	
IP1	Z. 57	15	Würde das gerne öfter machen, aber geht sich nicht aus	Lust auf mehr	
IP1	Z. 66-67	16	in die Natur will ich gerne	Natur wird gemocht	
IP1	Z. 73-74	17	Wandern ermöglicht loslassen von Belastungen und bringt Ruhe	Wandern entspannt und beruhigt	
IP1	Z. 74	18	je höher am Berg, desto mehr Distanz - alles scheint weg zu gehen	Die Höhe des Berges bringt Distanz zum Alltag	
IP1	Z. 76	19	Gehen in meinem Tempo finde ich angenehm, das macht ganz viel mit mir	Im eigenen Tempo gehen zu können ist gut	
IP1	Z. 78-80	20	nach der Wanderung fühlt man sich recht gut und vor allem gekräftigt	Am Ende der Wanderung hat man ein gutes Gefühl	
IP1	Z. 80	21	die Natur gibt einfach Kraft durch die Sonne	Die Sonne gibt Kraft	
IP1	Z. 81	22	einfach mal raus gehen ist schon viel Wert	raus kommen ist gut	
IP1	Z. 82-83	23	Die Bewegung gibt Kraft	Bewegung kräftigt	
IP1	Z. 91-93	24	Die Lach Yoga Übungen waren unkompliziert, ein lustiges, kreatives Element	Lachyogaübungen wurden positiv erlebt	
IP1	Z. 95-98	25	Wenn dir das wer erzählt glaubst du es nicht, dass man 20 min einfach so durchlachen kann aber wenn du es erlebst, dann spürst du so ist es, das war ein Aha Erlebnis	Gute Erkenntnis, dass man einfach so lachen kann	
IP1	Z. 122-125	26	Das Thema bei der Wanderung ist schon hilfreich, es beschäftigt mich dann schon im Vorfeld, ich stelle mich darauf ein, es arbeitet viel im Unterbewusstsein	Das Thema der Wanderung wirkt schon in Vorfeld	
IP1	Z. 129	27	Die Herzlichkeit ist in der Gruppe einfach da	Die Gruppe ist herzlich	
IP1	Z. 136-137	28	Es sind immer andere Menschen dabei und somit ist es immer wieder auch was Neues	Andere Menschen bringen Abwechslung	
IP1	Z. 144-149	29	Bei der Erschöpfungsdepression waren die Atemübungen die bei der Wanderung gemacht wurden im Umgang mit Stress hilfreich	Atemübungen waren hilfreich	
IP1	Z. 159-161	30	hat sich gedacht, dass Stress vergehen eine gute Verstärkung zur Therapie sind und es war so	Wanderung gute Unterstützung zur Psychotherapie	
IP1	Z. 165	31	Die Gespräche helfen, dass soziale Miteinander	Soziale Interaktionen wie Gespräche helfen	
IP1	Z. 165-166	32	Durch die Erreichung des Gipfels wird der Selbstwert gestärkt	Selbstwert wird beim Wandern gestärkt	
IP1	Z. 172-173	33	Es darf und soll anstrengend sein, auspowern tut gut	Körperliche Anstrengung tut gut	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP1	Z. 174-176	34	Auspowern tut gut wenn Nachrichten aufregen oder wenn Wut da ist	Auspowern hilft gegen Wut	
IP1	Z. 181-182	35	Gute Atmosphäre durch die Leiterinnen weil offen aber nicht aufdringlich	Trainerinnen sind offen aber zurückhaltend	
IP1	Z. 182-183	36	Trainerinnen sind starke Persönlichkeiten und selbstsicher das tut gut	Das die Trainerinnen starke Persönlichkeiten sind tut gut	
IP1	Z. 184-185	37	Renate kann herzlich lachen und Stopp sagen, spricht Probleme an	Trainerin spricht Probleme an und sagt klar Stopp	
IP1	Z. 188-189	38	schätzt sehr dass Julia feinfühlig ist und niemanden vereinnahmt, angenehme Art	Trainerin ist feinfühlig	
IP1	Z. 197	39	Beide Trainerinnen sind harmonisch zueinander das ist schön	Trainerinnen harmonisch zueinander	
IP1	Z. 203	40	Keine Konkurrenz zwischen den Trainerinnen und jung und alt geht sich gut nebeneinander aus	Trainerinnen sind nicht in Konkurrenz	
IP1	Z. 209-2013	41	Naturberührungen bleiben in Erinnerung, das bewusste hinschauen war sehr fein	Natur haptisch erfassen war gut	
IP1	Z. 214-219	42	Es ist prickelnd schön die Stimmen der Natur zu hören, Vogelstimmen, Blätterfall, Schneeknistern	Naturgeräusche werden als angenehm erlebt (Vogelstimmen, Blätterfall, Schneeknistern)	
IP1	Z. 215	43	das diffuse Licht in der Früh tut gut	Morgenlicht tut gut	
IP1	Z. 216	44	Von der Früh bis in den späten Nachmittag wandern	<del>Lange Wanderungen gefallen besonders</del>	
IP1	Z. 217-219	45	Die langen Wanderungen haben besonders gut gefallen	Lange Wanderungen gefallen besonders	
IP1	Z. 219-220	46	Es ist schön, dass es diese Gruppe gibt, ist eine sehr spezielle Gruppe	Gruppe ist schön und speziell	
IP1	Z. 246-248	47	Es ist wichtig immer wieder mal mitzugehen, weil gut aufgehoben	Wenn kontinuierlich mitgegangen wird, gibt die Gruppe ein sicheres Gefühl	

## Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 2

Tabelle 5: Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 2

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP2	Z. 14-21	48	Es war spannend zu erfahren, dass es auch hilft auf Kleinigkeiten zu achten, auf Körperhaltungen und wie die Füße mit dem Boden in Kontakt sind. Es ist gut wenn man darauf aufpasst.	Eine positive Erfahrung war, zu lernen auf Kleinigkeiten in der Körperhaltung zu achten (z.B. wie die Füße den Boden berühren)	K1: Übungen - Schweigend und achtsam gehen wurde als komisch beschrieben - Es ist positiv, dass die Aufmerksamkeit auf die eignen Gedanken gelenkt wird und nicht einfach drauf losgegangen - Aufmerksamkeit richten auf den eigenen Körper war gut - Kombination von Achtsamkeit und Natur war spannend und anregend - Kombination von Achtsamkeit und Natur hat Spaß gemacht und zu Gelassenheit und Ruhe geführt - Achtsamkeitsübungen fallen in der Natur leichter, weil weniger Ablenkung
IP2	Z. 21-23	49	Das Thema der Achtsamkeit gekoppelt mit Schweigen war komisch, obwohl es ein großes Thema zur Zeit ist.	Schweigend und achtsam gehen wurde als komisch beschrieben	K2: Trainerinnen - Gut, dass die Trainerinnen auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingehen - Trainerinnen achten auf die Gruppe - Trainerinnen schaffen eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre - Bei Problemen werden auch für einzelne Personen Lösungen gesucht
IP2	Z.26-27	50	Es war gut dass die Trainerinnen auf die Bedürfnisse der Gruppe eingegangen sind	Gut, dass die Trainerinnen auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingehen	K3: Trainingssetting: - Es wurde positiv erlebt, dass es keine starren Strukturen gibt - Vorstellungsrunde und Aufwärmen am Beginn waren ungewohnt - Gut dass es haltgebende Strukturen gibt und gut dass sie nicht starr sind - Raum für individuelle Bedürfnisse ist wichtig
IP2	Z. 27-29	51	Obwohl schweigen als Thema im Mittelpunkt stand, war es voll okay, dass viel gequatscht wurde, dass wird als positiv erlebt, dass es keine starren Strukturen sind.	Es wurde positiv erlebt, dass es keine starren Strukturen gibt	K4: Lernen - Körperhaltung konnte verbessert werden - Tipps zum richtigen bergab gehen bleiben positiv in Erinnerung - Den Genuss des Weges für sich entdeckt nicht nur des Ziels - Eine Lernerfahrung ist, mehr im Moment zu sein
IP2	Z. 32 - 34	52	Gut dass man darauf hingewiesen wird zu schauen welche eigenen Gedanken man hat und nicht einfach drauf los geht.	Es ist positiv, dass die Aufmerksamkeit auf die eignen Gedanken gelenkt wird und nicht einfach drauf losgegangen	K5: Wegbeschaffenheit - Eine ausgesetzte Wegstrecke bleibt in Erinnerung - Erinnerung an ausgesetzte Stelle löst Unsicherheit aus, positive Gedanken zur Überwindung dieser
IP2	Z. 34-35	53	Die Gruppe was sehr nett, sehr offen. Teilweise kenn sich die Teilnehmerinnen schon gut	Gruppe wurde als offen und nett erlebt, manche kennen sich schon	K6: Bewegung - Eine positive Erfahrung war, zu lernen auf Kleinigkeiten in der Körperhaltung zu achten (z.B. wie die Füße den Boden berühren)
IP2	Z. 40-45	54	hat sich gedacht, dass es gut ist die Körperhaltung zu verbessern, weil sie oft nach vorne geneigt geht und da haben kleine Tipps gut geholfen	Körperhaltung konnte verbessert werden	K7: Beweggründe Teilnahme - Passender Termin - Die bekannte Gruppe - Beweggrund war zu wissen dass sie in guten Händen ist - Bekannte Struktur, die positiv erlebt wird, motiviert zur nochmaligen Teilnahme - Aufbau und Anregungen werden äußerst positiv erlebt und motivieren zur nochmaligen Teilnahme

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP2	Z. 45-47	55	es war hilfreich zu wissen wie die Füße zu setzen sind beim bergab gehen	Tipps zum richtigen bergab gehen bleiben positiv in Erinnerung	
IP2	Z. 48-50	56	Es war gut auf Kleinigkeiten zu schauen, dass man besser auf den eigenen Körper achtet, auch besser aufpasst	Aufmerksamkeit richten auf den eigenen Körper war gut	
IP2	Z. 55-59	57	Kann sich gut erinnern als die Gruppe in eine schwierige Situation gekommen ist, weil noch Schneefelder waren und der Gipfel nicht erreicht werden konnte und die Gruppe umdrehen musste	Schwierige Situation in der die Gruppe umdrehen musste blieb gut in Erinnerung	
IP2	Z. 59-61	58	Es bleibt auch eine Wegstrecke in Erinnerung, die ausgesetzt war	Eine ausgesetzte Wegstrecke bleibt in Erinnerung	
IP2	Z. 68-72	59	Nimmt sich von der Wanderung mit, dass man nicht Wandern gehen muss um einen Weg abzuhaken, sondern dass es auch um den Weg selbst gehen kann. Dass man wirklich da ist und genießt.	Den Genuss des Weges für sich entdeckt nicht nur des Ziels	
IP2	Z. 73-74	60	Hat gelernt mehr im Moment zu sein	Eine Lernerfahrung ist, mehr im Moment zu sein	
IP2	Z. 79	61	Emotionen die nachwirken sind Gelassenheit und Ruhe	Gelassenheit und Ruhe sind nachwirkende Emotionen	
IP2	Z. 80-82	62	Die Erinnerung an die ausgesetzte Stelle löst Unsicherheit aus, aber das Überwinden dieser löst wieder sehr positive Gedanken aus.	Erinnerung an ausgesetzte Stelle löst Unsicherheit aus, positive Gedanken zur Überwindung dieser	
IP2	Z. 85-87	63	Erwähnt eine separate Gruppe die sich gebildet hat, die auch so gemeinsam wandern gehen wollen	weite Kontakte zum gemeinsamen wandern haben sich ergeben	
IP2	Z.88 -89	64	Hat Personen kennengelernt mit denen sie nun privaten Kontakt hat	Zu einigen Personen aus der Gruppe hat sich auch privater Kontakt ergeben	
IP2	Z. 103	65	Die Vorstellungsrunde und das Aufwärmen waren zu Beginn ungewohnt.	Vorstellungsrunde und Aufwärmen am Beginn waren ungewohnt	
IP2	Z. 104 - 106	66	Es ist nett, dass es Strukturen gibt, weil sie Halt geben auch beim Reflektieren, es ist aber auch gut, dass diese nicht starr sind	Gut dass es haltgebende Strukturen gibt und gut dass sie nicht starr sind	
IP2	Z. 112-113	67	die Trainerinnen passen sehr gut auf die Gruppe auf	Trainerinnen achten auf die Gruppe	
IP2	Z. 113-114	68	die Trainerinnen schaffen eine Umgebung in der sich jeder wohl fühlt und sagen kann was er möchte	Trainerinnen schaffen eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre	
IP2	Z. 115-117	69	wenn sich mal jemand nicht wohl fühlt mit dem Weg werden Lösungen gesucht, es muss nicht jeder alles machen	Bei Problemen werden auch für einzelne Personen Lösungen gesucht	
IP2	Z. 117-119	70	es wird als wichtig erachtet, dass es einen offenen Raum für individuelle Bedürfnisse gibt	Raum für individuelle Bedürfnisse ist wichtig	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP2	Z.126-127	71	Motivation mitzugehen war, dass der Termin gut gepasst hat	Motivation mitzugehen war passender Termin	
IP2	Z. 128	72	Motivation mitzugehen war auch, dass die Gruppe schon bekannt war	Motivation war die bekannte Gruppe	
IP2	Z. 173-174	73	Das Wissen in guten Händen zu sein hat motiviert nochmals mitzugehen	Motivation war zu wissen dass sie in guten Händen ist	
IP2	Z. 130-133	74	Die Verknüpfung von Achtsamkeit und Natur war spannend und anregend	Kombination von Achtsamkeit und Natur war spannend und anregend	
IP2	Z. 137-139	75	Verknüpfung Achtsamkeit und Natur hat absolut Spaß gemacht und viel geholfen, gelassener und ruhiger zu sein	Kombination von Achtsamkeit und Natur hat Spaß gemacht und zu Gelassenheit und Ruhe geführt	
IP2	Z. 139-141	76	Manche Übungen kann man leichter in der Natur machen bezüglich Achtsamkeit, weil weniger Eindrücke sind oder mehr Freiheit da ist	Achtsamkeitsübungen fallen in der Natur leichter, weil weniger Ablenkung	
IP2	Z. 147-149	77	Würde nochmal mitgehen, weil die Struktur bekannt ist und sie sich damit wohl fühlt	Bekannte Struktur, die positiv erlebt wird, motiviert zur nochmaligen Teilnahme	
IP2	Z. 150	78	Würde nochmals mitgehen, weil sie die Anregungen gut findet und den Aufbau sehr nett findet	Aufbau und Anregungen werden äußerst positiv erlebt und motivieren zur nochmaligen Teilnahme	

### Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 3

Tabelle 6: Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 3

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 6-8	79	Die Wanderungen sind passend für die Zielgruppe, nicht zu fordernd und nicht zu leicht	Die Wanderungen sind gut an die Zielgruppe angepasst	<p>K1: Trainingssetting</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Die Wanderungen sind gut an die Zielgruppe angepasst</li> <li>- Es ist gut, dass man sich zu Beginn der Wanderungen angeleitet kennenlernt</li> <li>- Die Teilnehmerinnen lernen sich gut kennen</li> <li>- Das Format - Wandern mit therapeutischen Inhalten - ist sympathisch, weil man nicht mitmachen muss, aber kann</li> <li>- Es ist gut, dass man bei den Übungen mitmachen kann oder nicht.</li> <li>- Das Angebot ist super und sie mag es</li> <li>- Für Stress ver-gehen muss man sportlich sein, passt sicher nur für eine bestimmte Zielgruppe</li> <li>- Stress ver-gehen kann gesundheitsfördernd wirken, der Alltagsstress macht die nachhaltige Wirkung schwierig</li> <li>- Nette Menschen durch das Wandern kennenzulernen ist wichtig</li> <li>- Würde sich über mehr als sechs Wanderungen im Jahr freuen. Wenn sie an einem Termin nicht kann findet sie das schade</li> </ul>
IP3	Z. 8-9	80	Positiv wir erlebt, dass die Trainerinnen unterschiedlich sind, nicht homogen	Trainerinnen sind unterschiedlich, nicht homogen, dass ist positiv	<p>K2: Trainerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainerinnen sind unterschiedlich, nicht homogen, dass ist positiv</li> <li>- Es ist sympathisch, dass die Trainerinnen unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper und Psyche)</li> </ul>
IP3	Z. 9-10	81	Die Einführungen der Wanderungen sind gut, man lernt sich kennen und begegnet sich	Es ist gut, dass man sich zu Beginn der Wanderungen angeleitet kennenlernt	<p>K3: Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch die Reflexionen lernt man sich auch selbst kennen</li> <li>-Es ist ein Unterschied, wenn man jemand anderen über sich erzählt</li> <li>-Man erzählt nur über einen Bereich von sich</li> <li>- Reflexionsübungen über das vergangene Jahr sind anstrengend, schöner Blick nach Vorne zu richten</li> <li>-Keine konkrete Erinnerung an Reflexionsfragen</li> <li>-Der Austausch im Zuge der Reflexionen ist wichtig, die konkreten Fragen nicht so</li> <li>- Wandern und dabei reflektieren animieren über das Thema nachzudenken aber es nicht wissenschaftlich abzuhandeln</li> <li>- Bei den Reflexion findet ein guter Austausch statt, je nach dem ob man Anknüpfungspunkte hat</li> <li>- Oft kann man anknüpfen, durchs erzählen der anderen, auch wenn es einem selbst nicht gut geht</li> <li>- Die Körperübungen erleichtern das Ankommen im Hier und Jetzt und das sich Einlassen</li> <li>- Anleitungen zur bewussten Körperwahrnehmungen von den Trainerinnen helfen</li> <li>- Anleitungen zu den Körperwahrnehmungen sind immer angenehm</li> <li>-Da es schon viele Bekannte gibt sind die Reflexionen wiederholend und langweilig</li> </ul>

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 10-11	82	Sympathisch wir wahrgenommen, dass die Trainerinnen so unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper und Psyche)	Es ist sympathisch, dass die Trainerinnen unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper und Psyche)	<p>K4: Wandern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beim Wandern erzählt sie unreflektierter über sich, überlegt weniger was der Andere hören will</li> <li>-Oft wiegt sie ab, was sie von sich erzählt, in der kapitalistischen Welt, beim wandern ist das nicht so</li> <li>- Beim Wandern erwartet sie sich nichts außer nette Begegnungen, eine nette Hütte und ein guter Tee</li> <li>- Eine gute Challenge war ein herausfordernder Weg (steil und Schnee)</li> <li>- Challenge fehlt bei normalen Wanderungen, abwechslungsreich und steiler ist gut</li> <li>-Steilere Wege fordern mehr und das ist gut</li> <li>-Herausfordernde Wege bleiben besonders in Erinnerung, die Erleichterung als sie geschafft waren</li> <li>- Das Level der Herausforderung muss passen</li> <li>- Sport Möglichkeit zur Entspannung</li> <li>- Wandern in anderen Ländern in Kombination mit Architektur macht Spaß</li> <li>- Wandern in der Natur bringt Ruhe und fördert nachdenken über das Leben</li> </ul>
IP3	Z. 11-12	83	Die Teilnehmerinnen lernen sich gut untereinander kennen	Die Teilnehmerinnen lernen sich gut kennen	<p>K5: Beweggründe zur Teilnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ist zu den Wanderungen über eine Freundin gekommen</li> <li>- War mit Ex-Lebenspartner in den Bergen, nach der Trennung fehlte das Wandern, motivierte zur Anmeldung</li> <li>- Das Angebot war ansprechend und die Anforderungen passend</li> </ul>
IP3	Z. 12-13	84	Durch das Erzählen beim Wandern lernt man sich auch selbst kennen	Durch die Reflexionen lernt man sich auch selbst kennen	<p>K6: Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gruppe ist nett</li> <li>- Hat sich beim ersten Mal fremd gefühlt, weil sich einige kannten</li> <li>- In der Gruppe gibt es einen stabilen Kern und es kommen immer wieder neue dazu</li> <li>- Freundschaft mit einer Person gefunden, dass erleichtert das anknüpfen</li> <li>- Durch Stress vergehen hat sich eine Gruppe an Frauen gebildet die auch selbstständig wandern</li> <li>- Der bekannte Kern der Gruppe gibt ihr ein familiäres Gefühl</li> <li>- Alle sind um ein gutes Gruppenklima bemüht</li> <li>- Eine Teilnehmerin ist nicht teamfähig, das wird thematisiert</li> <li>- Eine größere Gruppe als sonst wurde als negativ und störend erlebt, alle wollten sich vernetzen</li> <li>- In der größeren Gruppe herrschten ganz andere Spielregeln</li> <li>- Unangenehmes Erlebnis, als eine Person unbedingt auf den Gipfel wollte bei schlechten Bedingungen und sie sich dabei verletzt hat</li> <li>- Dynamik in der Gruppe verändert sich, wenn die Wege anspruchsvoller sind</li> <li>- Der Austausch ist anders wenn man zusammen etwas bewältigt hat</li> <li>- Es ist gut wenn man sich spürt, man ist müde aber zufrieden, das geschafft zu haben mit netten Menschen</li> <li>- Die Gruppe ist ein wesentlicher Faktor ob man zur Ruhe kommt und Stress vergehen kann</li> </ul>
IP3	Z. 13-14	85	Es ist ein Unterschied, wenn man jemanden anderes über sich erzählt	Es ist ein Unterschied, wenn man jemand anderen über sich erzählt	<p>K7: Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiesen mit warmen Boden im Spätsommer und der Blick auf andere Berge ist super</li> <li>- Namen der Berge nicht bekannt</li> <li>- Schon als Kind viel in der Natur</li> <li>- Mag Natur, viele Kindheitserinnerungen</li> </ul>

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 14-15	86	Man erzählt einen Themenabschnitt, einen Bereich	Man erzählt nur über einen Bereich von sich	<p>K8: Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Wanderungen waren in Bezug auf Stress sehr unterstützend</li> <li>- Stressverhalten ändert sich, ist nicht statisch</li> <li>- Arbeitet gerne, somit oft Stress</li> <li>- Seit den Wanderungen arbeitet sie weniger, kann auch nein sagen</li> <li>- Wenn man Stress gewöhnt ist, ist es auch schwer ohne</li> <li>- Stress verursacht Schmerzen und Schlafstörungen durch Kompensation durch Alkohol und Zigaretten</li> <li>- Körperliche stressbedingte Schmerzen werden durch regelmäßige Bewegung</li> <li>- Hat einen sicheren Job, hat gelernt zu schätzen Zeit zu haben und versucht ein Burnout zu vermeiden</li> <li>- Es stresst, sich für seine Rechte am Arbeitsmarkt einsetzen zu müssen</li> <li>- Unterscheidet stressige Momente und anhaltenden Stress</li> <li>- Wiegt gut ab, wie viel Stress sie sich aussetzt</li> <li>- Stress in der Arbeit ließ sie schlaflos werden</li> <li>- Entschied sich erst kürzlich für mehr Freizeit und weniger Arbeit</li> <li>- Berufliche Stress in ihrer Branche ist sehr hoch (Beschuldigungen, Fehlersuche), wiegt deshalb gut ab welche Projekte sich auszahlen</li> <li>- Möchte in ihrem Leben ein Burnout vermeiden</li> <li>- Arbeitet gerne für soziale Projekte, auch stressig aber andere Qualität</li> <li>- Mehrfachbelastung als Selbstständige, Partnerin und Mutter, war unglaublich stressig</li> <li>- Bekam ein stressbedingtes Nervenleiden am Auge, nun guter Indikator, wenn es zu viel wird, ist umsichtiger geworden</li> </ul>
IP3	Z. 15-16	87	Die eigene Geschichte erzählt man nicht nur einmal, sondern hat sie schon oft erzählt und beim Wandern kommt alles unreflektierter, man überlegt nicht was der Andere hören will	Beim Wandern erzählt sie unreflektierter über sich, überlegt weniger was der Andere hören will	<p>K9: Frau sein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kann sich gut strukturieren, wenn man das als Frau nicht kann, geht man unter</li> </ul>
IP3	Z. 17-22	88	überlegt oft was sie wem warum erzählt, in der kapitalistischen Welt geht es um Kontakt knüpfen, man erwartet sich etwas, beim Wandern ist das nicht so	Oft wiegt sie ab, was sie von sich erzählt, in der kapitalistischen Welt, beim Wandern ist das nicht so	
IP3	Z. 22-23	89	Erwartet sich beim Wandern nichts außer ein paar nette Begegnungen, eine nette Hütte, einen guten Tee	Beim Wandern erwartet sie sich nichts außer nette Begegnungen, eine nette Hütte und ein guter Tee	
IP3	Z. 26-31	90	Reflexionsübungen zum Jahresrückblick, werden als anstrengend erlebt, weil schöner ist den Blick nach vorne zu richten.	Reflexionsübungen über das vergangene Jahr sind anstrengend, schöner Blick nach Vorne zu richten	
IP3	Z. 33	91	Die einzelnen Reflexionsfragen können nicht erinnert werden	Keine konkrete Erinnerung an Reflexionsfragen	
IP3	Z. 35	92	Die Namen der einzelnen Berge können nicht erinnert werden	Namen der Berge nicht bekannt	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 35-39	93	Bei den Reflexionen zu Zweit kommt man ins gemeinsame Nachdenken, die Frage wird als nicht so wichtig erlebt, meist schweift man ab.	Der Austausch im Zuge der Reflexionen ist wichtig, die konkreten Fragen nicht so	
IP3	Z. 39-41	94	Das Wandern animiert beim Reflektieren das Thema aufzunehmen, aber es nicht wissenschaftlich abzuhandeln	Wandern und dabei reflektieren animieren über das Thema nachzudenken aber es nicht wissenschaftlich abzuhandeln	
IP3	Z. 41-44	95	Bei den Reflexionen spricht mal die eine, mal die andere mehr, das ist unterschiedlich. Hängt auch davon ab mit wem man spricht, ob man Anknüpfungspunkte hat.	Bei den Reflexion findet ein guter Austausch statt, je nach dem ob man Anknüpfungspunkte hat	
IP3	Z. 44-46	96	Oft können Anknüpfungspunkte in der Reflexion gefunden werden, auch wenn es einem nicht so gut geht, einfach nur dadurch dass der andere etwas erzählt.	Oft kann man anknüpfen, durchs erzählen der anderen, auch wenn es einem selbst nicht gut geht	
IP3	Z. 46-50	97	Sympathisches Format, weil man mitmachen kann oder auch nicht. Mag es nicht, wenn etwas erzwungen wird. Deshalb ist das Wandern mit mehr oder weniger Therapeutischen Inhalten nett.	Das Format - Wandern mit therapeutischen Inhalten - ist sympathisch, weil man nicht mitmachen muss, aber kann	
IP3	Z. 55-65	98	Die Körperübungen erinnern an Yoga und werden als sympathisch erlebt, es ist gut den ganzen Körper durch zu gehen, weil man nach der ganzen Autofahrt, wo auch viel gesprochen wird, das ist auch anstrengend und man muss mal angekommen, es erleichtert das sich Einlassen	Die Körperübungen erleichtern das Ankommen im Hier und Jetzt und das sich Einlassen	
IP3	Z. 66-69	99	Es hilft, wenn von den Trainerinnen Anleitungen kommen zur bewussten Wahrnehmung des Körpers und den Kontakt mit dem Boden	Anleitungen zur bewussten Körperwahrnehmungen von den Trainerinnen helfen	
IP3	Z. 69-71	100	Die Anleitungen zur Körperwahrnehmung gehen immer in den angenehmen Bereich	Anleitungen zu den Körperwahrnehmungen sind immer angenehm	
IP3	Z. 76	101	Die Gruppe ist ganz nett	Die Gruppe ist nett	
IP3	Z. 76-77	102	Das erste Mal hat sie sich fremd gefühlt, weil sich schon einige kannten	Hat sich beim ersten Mal fremd gefühlt, weil sich einige kannten	
IP3	Z. 77-78	103	Sie geht jetzt schon vier Jahre mit, es gibt einen stabilen Kern, sind aber immer wieder Neue dabei	In der Gruppe gibt es einen stabilen Kern und es kommen immer wieder neue dazu	
IP3	Z. 79-80	104	Hat sich mit einer Person speziell angefreundet im Zuge der Wanderungen und das erleichtert das anknüpfen	Freundschaft mit einer Person gefunden, dass erleichtert das anknüpfen	
IP3	Z. 80	105	Geht jetzt auch schon mit Bekannten von den Wanderungen selbstständig wandern	Durch Stress vergehen hat sich eine Gruppe an Frauen gebildet die auch selbstständig wandern	
IP3	Z. 81-83	106	Dadurch sie viele kennt, sind die Reflexionen auch wiederholend und sie hat dann dazu keine Lust mehr	Da es schon viele Bekannte gibt sind die Reflexionen wiederholend und langweilig	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 84	107	Geht gerne mit Leuten die sie kennt und mag und die ihr wohlgesonnen sind, das gibt ein familiäres Gefühl	Der bekannte Kern der Gruppe gibt ihr ein familiäres Gefühl	
IP3	Z. 86	108	Jede ist bemüht, dass es gut ist in der Gruppe	Alle sind um ein gutes Gruppenklima bemüht	
IP3	Z. 87-88	109	Es gibt auch besondere Fälle, Personen die nicht teamfähig sind, aber das sprechen wir auch an, Frau Y weiß das gut selbst	Eine Teilnehmerin ist nicht teamfähig, das wird thematisiert	
IP3	Z. 88-90	110	Eine Wanderung im Herbst, da waren ausnahmsweise 18 Personen mit, das war riesig und die Leute waren ganz wild darauf sich zu vernetzen. Eine ganz andere Dynamik als sonst, wurde als störend erlebt	Eine größere Gruppe als sonst wurde als negativ und störend erlebt, alle wollten sich vernetzen	
IP3	Z. 95-98	111	Es war lustig zu bemerken, dass die Dynamik mit einer größeren Gruppe, wo der gewohnte Kern weniger als 50% ist gleich ganz anders ist, gleich andere Spielregeln	In der größeren Gruppe herrschten ganz andere Spielregeln	
IP3	Z. 103-107	112	Ein unangenehmes Erlebnis war, als eine Person unbedingt den Gipfel erreichen wollte und es war rutschig und Schnee und ich hab mir dann den Fuß verletzt. Das war sehr heikel.	Unangenehmes Erlebnis, als eine Person unbedingt auf den Gipfel wollte bei schlechten Bedingungen und sie sich dabei verletzt hat	
IP3	Z. 108-110	113	Ein herausfordernder Weg, der steil war und im Schnee blieb gut in Erinnerung, weil er eine gute Challenge war.	Eine gute Challenge war ein herausfordernder Weg (steil und Schnee)	
IP3	Z. 110-111	114	Bei den normalen Wanderungen fehlt manchmal die Challenge, abwechslungsreich und auch mal steiler ist gut	Challenge fehlt bei normalen Wanderungen, abwechslungsreich und steiler ist gut	
IP3	Z. 112-113	115	Sie hat auch Höhenangst und findet es gut hier ab und zu durch steilere Wege gefordert zu sein	Steilere Wege fordern mehr und das ist gut	
IP3	Z. 118-119	116	Die Dynamik in der Gruppe wird auch eine andere, wenn die Wege herausfordernder sind	Dynamik in der Gruppe verändert sich, wenn die Wege anspruchsvoller sind	
IP3	Z. 123-124	117	Die Gespräche sind andere, wenn man gemeinsam etwas bewältigt hat	Der Austausch ist anders wenn man zusammen etwas bewältigt hat	
IP3	Z. 126-138	118	Der absolut fordernde Weg rauf, dass Wetter wurde schlecht, es war steil, eine ist schon unten umgedreht, weil ihr nicht gut war und als wir oben in der Hütte waren war es warm und alle waren froh, dass wir es geschafft haben, dass war gut, ganz ohne Challenge geht es nicht.	Herausfordernde Wege bleiben besonders in Erinnerung, die Erleichterung als sie geschafft waren	
IP3	Z. 140	119	Es ist wichtig, dass das Level der Herausforderung für die Leute passt.	Das Level der Herausforderung muss passen	
IP3	Z. 142-145	120	Am Abend ist man müde, man spürt den ganzen Körper aber ist zufrieden, dass man das alles geschafft hat, mit netten Leuten, die die Herausforderungen mitgetragen haben.	Es ist gut wenn man sich spürt, man ist müde aber zufrieden, das geschafft zu haben mit netten Menschen	
IP3	Z. 148-154	121	Sitzen auf Wiesen im Spätsommer mit netten Ausblick auf andere Berge, wenn der Boden ganz warm ist, ist super	Wiesen mit warmen Boden im Spätsommer und der Blick auf andere Berge ist super	
IP3	Z. 173-177	122	Ist zu den Wanderungen über eine Freundin gekommen, mit der sie vorher Saxophon gespielt hat	Ist zu den Wanderungen über eine Freundin gekommen	
IP3	Z. 179-182	123	Ging viel mit ihren Lebenspartner in die Berge, die Beziehung ging zu Bruch, das Wandern fehlte, motivierte zusätzlich zur Anmeldung	War mit Ex-Lebenspartner in den Bergen, nach der Trennung fehlte das Wandern, motivierte zur Anmeldung	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 185-187	124	Fand das Angebot super und dachte, dass ist sicher bewältigbar von den Anforderungen	Das Angebot war ansprechend und die Anforderungen passend	
IP3	Z. 196	125	Die Wanderungen haben in Bezug auf Stress komplett unterstützt.	Die Wanderungen waren in Bezug auf Stress sehr unterstützend.	
IP3	Z. 196	126	Das Angebot passt zu 100%, weil man mitmachen kann oder auch nicht, wenn es gerade nicht passt.	Es ist gut, dass man bei den Übungen mitmachen kann oder nicht.	
IP3	Z. 197	127	Ist schon immer in der Natur gewesen, schon als Kind	Schon als Kind viel in der Natur	
IP3	Z. 199-200	128	Konnte sich schon immer beim Sport entspannen	Sport Möglichkeit zur Entspannung	
IP3	Z. 201	129	Ist wirklich gerne in der Natur, viele Kindheitserinnerungen	Mag Natur, viele Kindheitserinnerungen	
IP3	Z. 207-209	130	Ist viel herumgewandert in der Schweiz, Nepal, La Gomera, etc. in Kombination mit Architektur schauen und das macht Spaß	Wandern in anderen Ländern in Kombination mit Architektur macht Spaß	
IP3	Z. 209-211	131	Wandern in der Natur hilft zur Ruhe zu kommen und über das Leben nachzudenken	Wandern in der Natur bringt Ruhe und fördert nachdenken über das Leben	
IP3	Z. 211-212	132	Abhängig von der Gruppe natürlich, aber meistens unterstützt es das zur Ruhe kommen und das Stress vergehen.	Die Gruppe ist ein wesentlicher Faktor ob man zur Ruhe kommt und Stress vergehen kann	
IP3	Z. 213	133	Ist sehr bereit dazu zu diesem Angebot ja sagen, dass ist super	Das Angebot ist super und sie mag es	
IP3	Z. 213-222	134	Passt sicher nicht für alle, hat Freundinnen, die Übergewichtig sind und lieber zuhause sitzen und Zeit mit der Familie ohne Bewegung verbringen, die könnten nicht mitgehen, brauchen was anderes	Für Stress vergehen muss man sportlich sein, passt sicher nur für eine bestimmte Zielgruppe	
IP3	Z. 230	135	Stressverhalten ändert sich permanent, ist nie statisch.	Stressverhalten ändert sich, ist nicht statisch	
IP3	Z. 231	136	Ladet sich viel Stress auf, weil sie auch gerne arbeitet	Arbeitet gerne, somit oft Stress	
IP3	Z. 232-239	137	Arbeitet weniger seit sie viel raus geht, arbeitet nicht mehr Tag und Nacht, ist sensibler geworden und kann auch aussteigen und nein sagen, wenn es zu viel wird	Seit den Wanderungen arbeitet sie weniger, kann auch nein sagen	
IP3	Z. 239-240	138	Wenn das Stresslevel permanent hoch ist, ist es auch schwer, wenn man keinen Stress hat	Wenn man Stress gewöhnt ist, ist es auch schwer ohne	
IP3	Z. 241-244	139	Stress äußert sich in Schlafstörungen, zu viel Alkohol, Zigaretten rauchen, den Körper überfordert das und es treten überall Schmerzen auf (Bandscheiben, Knie, Kopf)	Stress verursacht Schmerzen und Schlafstörungen durch Kompensation durch Alkohol und Zigaretten	
IP3	Z. 245-247	140	Körperliche stressbedingte Schmerzen werden weniger durch Fahrrad fahren, Kieser Training und Wandern	Körperliche stressbedingte Schmerzen werden durch regelmäßige Bewegung	
IP3	Z. 247-256	141	Versucht ein Burnout zu vermeiden, hat genug Geld um gut davon zu leben, einen unbefristeten Job, eine Professur, weiß es mittlerweile wertzuschätzen Zeit zu haben	Hat einen sicheren Job, hat gelernt zu schätzen Zeit zu haben und versucht ein Burnout zu vermeiden	
IP3	Z. 256-257	142	Die eigenen Arbeitsrechte immer wieder durchsetzen zu müssen, stresst extrem	Es stresst, sich für seine Rechte am Arbeitsmarkt einsetzen zu müssen	
IP3	Z. 258-259	143	Es ist ein Unterschied, ob man nur ab und zu Stress hat oder ob er durchgängig anhält	Unterscheidet stressige Momente und anhaltenden Stress	
IP3	Z. 275	144	Wiegt mittlerweile gut ab, wie viel Stress gut ist, z.B. um auch was Neues anzufangen	Wiegt gut ab, wie viel Stress sie sich aussetzt	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP3	Z. 279-280	145	Der Stress in der Arbeit hat zu schlaflosen Nächten geführt.	Stress in der Arbeit ließ sie schlaflos werden	
IP3	Z. 289-297	146	Hat sich bewusst gegen einen Job entschieden, der zwar einen hohen Status gebracht hätte, aber auch viel Stress, die Entscheidung was für mehr Freizeit und weniger Arbeit.	Entschied sich erst kürzlich für mehr Freizeit und weniger Arbeit	
IP3	Z. 297-300	147	Der berufliche Stress in der Branche ist sehr hoch, keine angenehme Art der Kommunikation, Fehlersuche, Beschuldigungen, wiegt gut ab, welche Projekte sich auszahlen bezüglich Stressfaktor	Berufliche Stress in ihrer Branche ist sehr hoch (Beschuldigungen, Fehlersuche), wiegt deshalb gut ab welche Projekte sich auszahlen	
IP3	Z. 301-304	148	Stress ver-gehen kann gesundheitsfördernd wirken, aber hat auch seine Grenzen, weil man ja nach dem Wochenende wieder in der Stressmaschine ist	Stress ver-gehen kann gesundheitsfördernd wirken, der Alltagsstress macht die nachhaltige Wirkung schwierig	
IP3	Z. 304-305	149	Zu hoher Stress macht krank, führt zu Burnout und man wird krank, so möchte sie ihr Leben nicht führen	Möchte in ihrem Leben ein Burnout vermeiden	
IP3	Z. 305-306	150	Wichtig ist, durch das Wandern neue Leute kennenzulernen	Nette Menschen durch das Wandern kennenzulernen ist wichtig	
IP3	Z. 306-311	151	Arbeitet gerne für soziale Projekte die ein positives Engagement haben, dass ist dann gleich ein anderer Stress	Arbeitet gerne für soziale Projekte, auch stressig aber andere Qualität	
IP3	Z. 311-315	152	Es gab unglaublich stressige Lebensphasen, Kinder, Hausbau, Doktorarbeit, Selbstständigkeit aufgebaut und einen Mann der sich nicht strukturieren kann	Mehrfachbelastung als Selbstständige, Partnerin und Mutter, war unglaublich stressig	
IP3	Z.315 - 317	153	kann sich gut strukturieren, wie die meisten Frauen, wenn man dass als Frau nicht kann, geht man eh sang und klanglos unter	kann sich gut strukturieren, wenn man das als Frau nicht kann, geht man unter	
IP3	Z. 318-323	154	Bekam vom vielen Stress ein Nervenleiden, ihr davon beleidigtes Auge, ist nun ein guter Indikator, wenn etwas zu viel wird, nun ist sie umsichtiger mit sich	Bekam ein stressbedingtes Nervenleiden am Auge, nun guter Indikator, wenn es zu viel wird, ist umsichtiger geworden	
IP3	Z. 327-334	155	Findet die Wanderungen gut und würde sich über mehr als sechs Wanderungen im Jahr freuen. Findet es immer schade, wenn sie an einem Termin nicht kann.	Würde sich über mehr als sechs Wanderungen im Jahr freuen. Wenn sie an einem Termin nicht kann findet sie das schade.	

## Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 4

Tabelle 7: Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 4

Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
Z. 8	156	Erster Eindruck bei der ersten Wanderung war toll	Der erste Eindruck von den Wanderungen war toll	K1: Wandern - Der erste Eindruck von den Wanderungen war toll - Die Information, dass es solche Wanderung öfter gibt löst Freude aus - Bedauern, dass sie bei den Herbstwanderungen nicht mitgehen konnte - Mehr solche Wanderungen wären schön
Z. 9-10	157	Die Motivation zur ersten Anmeldung war der passende Termin, gutes Wetter und nette Gegend	Beweggrund zur ersten Anmeldung war der passende Termin, die Gegend und das Wetter	K2: Beweggrund Teilnahme - Beweggrund zur ersten Anmeldung war der passende Termin, die Gegend und das Wetter
Z. 10-12	158	Erstkontakt mit der Wandergruppe löst Verunsicherung aus, weil sich viele schon gekannt haben	Dass sich schon einige kennen löst Unsicherheit im Erstkontakt mit der Wandergruppe aus	K3: Gruppe - Dass sich schon einige kennen löst Unsicherheit im Erstkontakt mit der Wandergruppe aus - Gruppe war nett und Anschluss leicht möglich - Anschluss finden hat Spaß gemacht und Freude bereitet - Gespräche gingen auch tiefer und waren interessant - Hat Höhenangst, diese in der Gruppe zu überwinden gelingt in der Gruppe besser als alleine - Herausforderungen in der Gruppe zu meistern war ein angenehmes Erlebnis - Man bekam Anregungen - Ist bei einer herausfordernden Wanderung umgekehrt, weil sie die Gruppe nicht aufhalten wollte - Die Gruppe ist angenehm, die Personen wohlwollend, jetzt weiß sie dass es auch kein Problem ist, wenn sie langsamer ist - Positives Gefühl, weil sie sich von der Gruppe angenommen fühlte - Unterschiedliche Sichtweisen in der Gruppe dürfen sein und werden von ihr als etwas wertvolles gesehen - Geht immer wieder mal hinten oder vorne
Z. 12-13	159	Die Gruppe war sehr nett und Anschluss finden leicht möglich	Gruppe war nett und Anschluss leicht möglich	K4: Trainingssetting - Der Ablauf der Wanderungen macht Freude, man kann mit anderen aber auch für sich sein - Man kann für sich sein, mit der Natur oder mit der Gruppe - Positiv wird erlebt, dass es egal ist wie oft man mitgeht, ist offen ganz nach eigenem Interesse - Positiv erlebt wird, dass auch Pausen gemacht werden - -Am Beginn Erwartungen Abzuholen und am Ende zu fragen wie der Tag erlebt wurde erhöht das Gemeinschaftsgefühl - Am Ende noch sagen zu können was nachwirkt, ist gut, weil man mitbekommt wo alle stehen, auch von denen wo der Kontakt nicht so intensiv war - Am Ende noch alle loswerden zu können, dass nichts übrig bleibt ist erleichternd - Durch die Anfangsrunde bekommt man ein Gefühl für die Gruppe, Unterschiede werden sichtbar - Das zu Beginn wanderspezifische Fragen geklärt wird positiv erlebt - Die Abwechslung angeleitete Übungen, offene Zeit, Zeit in der Gruppe und Zeit für sich ist gut - Mag das Trainingskonzept, weil locker aber dennoch strukturiert - Bei anderen Wanderungen entstehen oft Misstöne zwischen jenen die schneller und jenen die langsamer gehen, bei Stress ver-gehen gibt es hier keine Wertigkeit, alles ist in Ordnung

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP4	Z. 13-14	160	Anschluss zu finden hat Spaß gemacht und Freude bereitet	Anschluss finden hat Spaß gemacht und Freude bereitet	<p>K5: Trainerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainerinnen sind angenehm und haben eine positive Ausstrahlung</li> <li>- Trainerinnen sind um jeden Einzelnen bemüht, achten darauf, dass alle gut mitkommen</li> <li>- Prägend war, dass ihre Höhenangst von den Trainerinnen als etwas gesehen wird, das okay ist, das beruhigte und motivierte weiter zu gehen</li> <li>- Hatte den Eindruck, dass die Trainerinnen einen roten Faden haben</li> <li>- Die Interventionen der Trainerinnen werden angenehm und anregend zum mitmachen erlebt und nicht dozierend</li> <li>- Die Trainerinnen sind gut aufeinander abgestimmt</li> <li>- Die Trainerinnen sind gut miteinander verbunden, unterschiedlich im Charakter und im Alter</li> <li>- Gemeinsamkeiten der Trainerinnen sind wandern und Ausbildungshintergrund</li> <li>- Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen der Trainerinnen sind gut für die Gruppe</li> <li>- Trainerinnen können gut ihre Positionen wechseln und es ist gut, dass immer eine vorne und eine hinten geht</li> <li>- Dadurch, dass eine Trainerin immer als Letzte geht, wird das Gefühl aufzuhalten genommen, dass ist angenehm, jede kann ihr Tempo gehen</li> <li>- Trainerinnen können mit schwierigen Situationen gut umgehen, können das integrieren</li> </ul>
IP4	Z. 14-15	161	Der Ablauf der Wanderungen hat Freude gemacht, man kann mit anderen sprechen, kann aber auch für sich sein	Der Ablauf der Wanderungen macht Freude, man kann mit anderen aber auch für sich sein	<p>K6: Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen in denen jeder nach seinem Erleben/seiner Meinung gefragt wurde haben gut gefallen</li> <li>- Angenehm waren die Reflexionsübungen zu Zweit oder Dritt und die Essenz wurde dann in die Gesamtgruppe getragen</li> <li>- Atemübungen und Gehmeditation bleiben als angenehm in Erinnerung, bieten die Möglichkeit sich auf sich selbst zu konzentrieren</li> <li>- Die Meditationen geben die Möglichkeit sich mit der Natur verbunden zu fühlen</li> <li>- Erinnert eine Übung zum Austausch über Abbau von Stress</li> <li>- Erinnert eine Übung in der alle im Gras gelegen sind und im Kontakt mit sich selbst, der Gruppe und der Natur waren</li> <li>- Im Gras liegend ging es darum, neben wem man liegen möchte und wie nahe, man musste austarieren</li> <li>- Erinnert eine Übung zum Thema Körperhaltung, Arme nach oben bedeutet für die eine positive Stimmung</li> <li>- Übungen zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung bleiben in Erinnerung</li> <li>- Die Gehmeditation (Natur spüren, Boden unter den Füßen spüren) macht sie nun auch privat regelmäßig</li> <li>- Macht Übungen zur Bekämpfung der Höhenangst die sie bei den Wanderungen gelernt hat regelmäßig</li> <li>- Gehmeditation macht Bereiche bewusst mit denen sie nicht zufrieden ist, hilft zu fokussieren und Gedanken zu erkennen, die nicht gut tun</li> <li>- Auf die Sinne beim Gehen zu fokussieren hilft störende Gedanken los zu werden</li> <li>- Quergedanken stören oft die Sinneswahrnehmung, sie versucht bei der Gehmeditation das Kreisdenken zu unterbrechen</li> <li>- Die Vorstellungsrunde hat schon auf manche neugierig gemacht</li> <li>- Die Übungen zum eigenen Gehtempo und zu Nähe und Distanz zu anderen tuen gut</li> <li>- Das erspüren in der Natur ist spannend, die Theorie kann man zuhause lesen</li> </ul>

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP4	Z. 15-16	162	Das Schöne ist, dass man für sich sein kann und Natur genießen und dann wieder einsteigen in die Gespräche	Man kann für sich sein, mit der Natur oder mit der Gruppe	K7: Wege - Bei schwierigen Wegen gibt es den Punkt an dem es besser ist weiter zu gehen anstatt umzudrehen - Die Querung von Schneefeldern war ein toller Erlebnis, weil man Konzentration für die Schrittsetzung brauchte - Hat geahnt, dass sie umdrehen wird, weil der Weg zu schwierig und hat sich schon beim Raufgehen markante Stellen gemerkt - Markante Stellen am Rückweg zu betrachten und die andere Wirkung wahrzunehmen war schön
IP4	Z. 17-19	163	Es haben sich sehr interessante Gespräche ergeben, die auch tiefer gingen	Gespräche gingen auch tiefer und waren interessant	K8: Lernen - Konnte das Gelernte im Bezug auf Höhenangst schon umsetzen - Hat gelernt, dass man auch beim Spaziergehen bewusst Stress abbauen kann, sein Spektrum erweitern und Lösungen finden
IP4	Z. 19-20	164	Hat sich gefreut, als sie erfahren hat, dass diese Themenwanderungen eine Fortsetzung haben	Die Information, dass es solche Wanderung öfter gibt löst Freude aus	K9: Natur und Bewegung - Austausch über Umgang mit Stress warf Frage auf ob Bewegung in der Natur besser hilft als Indoor, findet das tut es - Für sie ist der Unterschied zur Bewegung Indoor, dass man in der Natur vom Lebendigen umgeben ist, dadurch wird man aufgefangen und Körper und Geist in Bewegung versetzt - Hatte eine belastende Situation mit einer Freundin gut für sich bei einem Spaziergang in der Natur klären können, konnte eine Lösung finden - Achtsamkeitsübungen fallen ihr in der Natur viel leichter als Indoor - Bewegung hilft beim Meditieren, in der Natur auf einer Bank sitzen wäre aber noch immer besser als drinnen zu meditieren
IP4	Z. 20-23	165	Große Freude hat auch bereitet, dass einige öfter im Jahr mitgehen, es aber auch okay ist wenn man nur ab und zu mitgeht, es offen ist	Positiv wird erlebt, dass es egal ist wie oft man mitgeht, ist offen ganz nach eigenem Interesse	K10: Natur - Natur ist ein lebendiges Netz, man kann sich hier Stärke holen z.B. durch die Festigkeit der Bäume - Stadtspaziergänge machen aufgekratzt, Natur beruhigt, beides okay, was gerade gebraucht wird
IP4	Z. 23-24	166	Hat die Trainerinnen sehr angenehm erlebt, haben eine positive Ausstrahlung	Trainerinnen sind angenehm und haben eine positive Ausstrahlung	K11: Umfeld - Die Hütte und die Übungen der Bergrettung vor dieser waren toll - Bei einer Wanderung wurde ein Hund von Kühen attackiert, das war einprägsam
IP4	Z. 24-26	167	Trainerinnen sind um jeden Einzelnen bemüht, achten darauf, dass niemand überfordert wird oder zurück bleibt	Trainerinnen sind um jeden Einzelnen bemüht, achten darauf, dass alle gut mitkommen	
IP4	Z. 26-27	168	Hat gut gefallen, dass auch Pausen gemacht werden	Positiv erlebt wird, dass auch Pausen gemacht werden	
IP4	Z. 27-29	169	Hat gut gefallen, dass immer wieder Übungen waren und jeder nach seinem Erleben und seiner Meinung gefragt wurde	Übungen in denen jeder nach seinem Erleben/seiner Meinung gefragt wurde haben gut gefallen	
IP4	Z. 29-32	170	Sehr angenehm war, dass Teil der Übungen war, dass man sich zu Zweit oder zu Dritt darüber austauscht, die Essenz wurde dann in die Gruppe getragen	Angenehm waren die Reflexionsübungen zu Zweit oder Dritt und die Essenz wurde dann in die Gesamtgruppe getragen	
IP4	Z. 33-34	171	Man konnte von Anderen Anregungen bekommen	Man bekam Anregungen	
IP4	Z. 34-43	172	Hat nicht mitbekommen, dass sie sich für einen Weg mit ausgesetzten Stellen angemeldet hat, dass hat sie herausgefordert, weil Höhenangst, aber in der Gruppe hat sie sich mehr getraut als alleine	Hat Höhenangst, diese in der Gruppe zu überwinden gelingt in der Gruppe besser als alleine	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP4	Z. 43-45	173	Ab einen gewissen Punkt ist es bei herausfordernden Wegen besser weiter zu gehen als umzudrehen	Bei schwierigen Wegen gibt es den Punkt an dem es besser ist weiter zu gehen anstatt umzudrehen	
IP4	Z. 45-46	174	Den herausfordernden Weg mit der Gruppe meistern war ein angenehmes Erlebnis	Herausforderungen in der Gruppe zu meistern war ein angenehmes Erlebnis	
IP4	Z. 46-50	175	Hat von den Trainerinnen Beruhigung bekommen, dass es okay ist sich vor der Höhe zu fürchten, dann hat sie gedacht, dass das geht, dass sie das schafft, das war prägend	Prägend war, dass ihre Höhenangst von den Trainerinnen als etwas gesehen wird, das okay ist, das beruhigte und motivierte weiter zu gehen	
IP4	Z. 58-60	176	Die Atemübungen und die Gehmeditationen bleiben in Erinnerung, beides sehr angenehm, weil man sich auf sich selbst konzentrieren kann	Atemübungen und Gehmeditation bleiben als angenehm in Erinnerung, bieten die Möglichkeit sich auf sich selbst zu konzentrieren	
IP4	Z. 60-64	177	Hat durch die Meditationen die Möglichkeit bekommen die Natur mehr zu spüren und sich als Teil dieser zu fühlen	Die Meditationen geben die Möglichkeit sich mit der Natur verbunden zu fühlen	
IP4	Z. 65-66	178	Kann sich an eine Übung erinnern wo es darum ging wie die Teilnehmerinnen Stress abbauen	Erinnert eine Übung zum Austausch über Abbau von Stress	
IP4	Z. 66-70	179	Der Austausch über den Umgang mit Stress führte zu der Frage ob Bewegung in der Natur besser hilft als auf dem Laufband und das tut es sicher	Austausch über Umgang mit Stress warf Frage auf ob Bewegung in der Natur besser hilft als Indoor, findet das tut es	
IP4	Z. 70-72	180	Kann sich an eine Übung erinnern bei der alle im Gras gelegen sind, bei der es um einen selbst ging, um Natur und Gruppe	Erinnert eine Übung in der alle im Gras gelegen sind und im Kontakt mit sich selbst, der Gruppe und der Natur waren	
IP4	Z. 72-76	181	Im Gras liegend ging es darum neben wem sie liegen möchte und wie nahe, es ging um ein austarieren	Im Gras liegend ging es darum, neben wem man liegen möchte und wie nahe, man musste austarieren	
IP4	Z. 76-80	182	Erinnert sich an eine Übung zur (Körper)haltung, Arme nach oben bedeuten für sie etwas positives, mir geht es gut, ich umarme die Welt	Erinnert eine Übung zum Thema Körperhaltung, Arme nach oben bedeutet für die eine positive Stimmung	
IP4	Z. 84-85	183	Kann sich auch noch an Übungen zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung erinnern	Übungen zum Thema Gleichgewicht und Entschleunigung bleiben in Erinnerung	
IP4	Z. 95-101	184	Die Gehmeditation (Natur spüren, Boden unter den Füßen spüren) hat sie bei den Wanderungen kennengelernt und macht sie nun auch privat regelmäßig	Die Gehmeditation (Natur spüren, Boden unter den Füßen spüren) macht sie nun auch privat regelmäßig	
IP4	Z. 101-112	185	Macht auch Übungen (Vorstellung Saugnäpfe auf den Füßen zu haben oder sich vorsagen, dass der Schritt ganz fest und stabil ist) die sie von einer Trainerin mitbekommen hat um ihre Höhenangst zu überwinden, dass es internalisiert ist, wenn sie es braucht. Hat bemerkt, dass es wirklich hilft	Macht Übungen zur Bekämpfung der Höhenangst die sie bei den Wanderungen gelernt hat regelmäßig	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP4	Z. 116-125	186	Konnte das Gelernte gegen die Höhenangst bei einer Wanderung im Bregenzer Wald umsetzen, hat sich bewusst für den schwierigen Weg entschieden, es zwischendurch kurz bereut, hat dann aber gesehen, dass es geht und das hat Freude ausgelöst	Konnte das Gelernte im Bezug auf Höhenangst schon umsetzen	
IP4	Z. 129-132	187	Hat durch die Wanderungen gelernt, dass man auch bei Spaziergängen im Wald bewusst Stress abbauen kann und das eigene Spektrum erweitern, Lösungen zu finden	Hat gelernt, dass man auch beim Spazierengehen bewusst Stress abbauen kann, sein Spektrum erweitern und Lösungen finden	
IP4	Z. 135-137	188	Glaubt, dass bei der Bewegung in der Natur Körper und Geist in Bewegung versetzt werden, durch das aufgefangan sein im Lebendigen und das dass der Unterschied ist zum Fitness Center.	Für sie ist der Unterschied zur Bewegung Indoor, dass man in der Natur vom Lebendigen umgeben ist, dadurch wird man aufgefangen und Körper und Geist in Bewegung versetzt	
IP4	Z. 138-144	189	Natur ist ein lebendiges Netz und man hat das Gefühl, dass man sich hier Stärke holen kann z.B. von der Festigkeit der Bäume - wenn die das können, kann sie das auch	Natur ist ein lebendiges Netz, man kann sich hier Stärke holen z.B. durch die Festigkeit der Bäume	
IP4	Z. 143-154	190	Bei einem Spaziergang in der Stadt, wird sie eher aufgekratzt, was sie manchmal auch mag, aber zur Ruhe, wenn sie vom Stress aufgeputscht ist kommt sie in der Natur	Stadtspaziergänge machen aufgekratzt, Natur beruhigt, beides okay, was gerade gebraucht wird	
IP4	Z. 154-169	191	Ein Spaziergang in der Natur hat geholfen aus einer negativen Gedankenspirale raus zu kommen und eine Lösung zu finden, nach einer Begegnung mit einer Freundin, in der sie sich nicht korrekt verhalten hat	Hatte eine belastende Situation mit einer Freundin gut für sich bei einem Spaziergang in der Natur klären können, konnte eine Lösung finden	
IP4	Z. 179-183	192	Die Gehmeditation hilft zu fokussieren und Gedanken zu erkennen, die nicht gut tun. Dinge mit denen sie nicht zufrieden ist, werden bewusst.	Gehmeditation macht Bereiche bewusst mit denen sie nicht zufrieden ist, hilft zu fokussieren und Gedanken zu erkennen, die nicht gut tun	
IP4	Z. 183-190	193	Die störenden Gedanken werden weniger, wenn sie sich auf ihre Sinne konzentriert, sie schaltet sie nacheinander ein, riechen, sehen,... z.B. Wie riecht der Boden?	Auf die Sinne beim Gehen zu fokussieren hilft störende Gedanken los zu werden	
IP4	Z. 190-195	194	Bei der Gehmeditation kommen dann oft Quergedanken, die versuchen von den Sinneswahrnehmungen abzulenken und sie versucht aber bewusst aus dem Kreisdenken auszusteigen und in was neues einzusteigen.	Quergedanken stören oft die Sinneswahrnehmung, sie versucht bei der Gehmeditation das Kreisdenken zu unterbrechen	
IP4	Z. 199-204	195	Hat eine achtwöchige Achtsamkeit Ausbildung gemacht, wo sie in der Wohnung gesessen ist, dass war ein No-Go, nur in der Natur geht das gut	Achtsamkeitsübungen fallen ihr in der Natur viel leichter als Indoor	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP4	Z. 206-208	196	In der Natur auf einer Bank sitzen und meditieren wäre auch anders als in der Wohnung, aber vielleicht hilft doch auch die Bewegung	Bewegung hilft beim Meditieren, in der Natur auf einer Bank sitzen wäre aber noch immer besser als drinnen zu meditieren	
IP4	Z. 225-226	197	Die Querung von Schneefeldern bei einer Wanderung, war ein tolles Ergebnis, weil man sich immer überlegen musste wo man hin steigt	Die Querung von Schneefeldern war ein toller Erlebnis, weil man Konzentration für die Schrittsetzung brauchte	
IP4	Z. 226-229	198	Als es schwieriger wurde ist sie umgekehrt, weil sie nicht die Gruppe aufhalten wollte.	Ist bei einer herausfordernden Wanderung umgekehrt, weil sie die Gruppe nicht aufhalten wollte	
IP4	Z. 229-231	199	Die Gruppe ist sehr angenehm, inzwischen weiß sie, dass es auch kein Problem ist, wenn sie etwas langsamer ist, die anderen sind wohlwollend	Die Gruppe ist angenehm, die Personen wohlwollend, jetzt weiß sie dass es auch kein Problem ist, wenn sie langsamer ist	
IP4	Z. 233-234	200	Fühlte sich von der Gruppe angenommen, das war positiv	Positives Gefühl, weil sie sich von der Gruppe angenommen fühlte	
IP4	Z. 234-242	201	Hat sich den schwierigen Weg selbst nicht zugetraut und ist umgedreht. Hat es sich als neue Herausforderung gesetzt, den Rückweg zu finden. Hat sich schon beim Raufgehen markante Stellen gemerkt.	Hat geahnt, dass sie umdrehen wird, weil der Weg zu schwierig und hat sich schon beim Raufgehen markante Stellen gemerkt	
IP4	Z. 247-249	202	Markante Stellen am Rückweg genau zu betrachten und zu schauen wie anderes sie beim Runtergehen wirken wird als schön erlebt.	Markante Stellen am Rückweg zu betrachten und die andere Wirkung wahrzunehmen war schön	
IP4	Z. 251-253	203	Die Hütte war toll und die Übungen der Bergrettung vor der Hütte	Die Hütte und die Übungen der Bergrettung vor dieser waren toll	
IP4	Z. 256-266	204	Erinnert sich an eine Wanderung bei der ein Hund von Kühen attackiert wurde, das war einprägsam	Bei einer Wanderung wurde ein Hund von Kühen attackiert, das war einprägsam	
IP4	Z. 267-269	205	Nett war, als nach einer Wanderung im Gasthaus noch gemeinsam erinnert wurde	Nett war, als nach einer Wanderung im Gasthaus noch gemeinsam erinnert wurde	
IP4	Z. 269-273	206	Ihr gefällt, dass grundsätzlich vor dem Losgehen noch gefragt wird, was die Erwartungen an den Tag sind und am Schluss eine Runde gemacht wird, wie der Tag erlebt wurde. Dadurch wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.	Am Beginn Erwartungen Abzuholen und am Ende zu fragen wie der Tag erlebt wurde erhöht das Gemeinschaftsgefühl	
IP4	Z. 273-277	207	Am Schluss die Möglichkeit zu haben zu sagen, was noch nachwirkt, ist gut bei einer Gruppenwanderung, weil man mitbekommt wo alle stehen, auch die mit denen man nicht so viel gesprochen hat.	Am Ende noch sagen zu können was nachwirkt, ist gut, weil man mitbekommt wo alle stehen, auch von denen wo der Kontakt nicht so intensiv war	
IP4	Z. 277-279	208	Am Ende die Möglichkeit zu haben alles loszuwerden was ich noch sagen möchte ist gut, dass da nichts übrig bleibt, dass vielleicht bei der Heimfahrt immer größer wird.	Am Ende noch alle loswerden zu können, dass nichts übrig bleibt ist erleichternd	
IP4	Z. 291-297	209	Es ist gut, dass es eine Anfangsrunde gibt, da bekommt man ein Gefühl für die Gruppe und Anknüpfungspunkte, es werden auch Unterschiede sichtbar und auch klar, mit wem man in der Sichtweise (z.B. was als problematisch gesehen wird) nicht konform geht	Durch die Anfangsrunde bekommt man ein Gefühl für die Gruppe, Unterschiede werden sichtbar	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP4	Z. 298-302	210	Unterschiedliche Sichtweisen in der Gruppe können stehen gelassen werden, möchte niemanden bekehren, sondern möchte andere Sichtweisen kennenlernen und auch andere Blickwinkel auf ihre Sichtweisen bekommen	Unterschiedliche Sichtweisen in der Gruppe dürfen sein und werden von ihr als etwas wertvolles gesehen	
IP4	Z.302-305	211	Hat sich schon in der Vorstellungsrunde am Anfang bei manchen gedacht, mit der würde ich gerne ins Gespräch kommen	Die Vorstellungsrunde hat schon auf manche neugierig gemacht	
IP4	Z. 307-308	212	Findet auch gut, dass am Anfang wanderspezifische Fragen geklärt werden	Das zu Beginn wanderspezifische Fragen geklärt wird positiv erlebt	
IP4	Z. 308-311	213	Die Abwechslung ist gut, Anfangsrunde, dann ein bisschen einfach gehen im offenen Austausch, dann wieder etwas in der Gruppe und die Möglichkeit auch in sich zu gehen.	Die Abwechslung angeleitete Übungen, offene Zeit, Zeit in der Gruppe und Zeit für sich ist gut	
IP4	Z. 312-314	214	Bewundert das Trainingskonzept, es wirkt alles locker und flockig aber es ist alles gut durchstrukturiert.	Mag das Trainingskonzept, weil locker aber dennoch strukturiert	
IP4	Z. 313-314	215	Hatte den Eindruck, dass die Trainerinnen genau wissen wo begonnen und wo aufgehört wird.	Hatte den Eindruck, dass die Trainerinnen einen roten Faden haben	
IP4	Z. 315-318	216	Die Art der Trainerin wird als angenehm erlebt, nicht dozierend, sondern anregend zum mitmachen.	Die Interventionen der Trainerinnen werden angenehm und anregend zum mitmachen erlebt und nicht dozierend	
IP4	Z. 325	217	Nimmt die Trainerinnen als sehr gut aufeinander abgestimmt war	Die Trainerinnen sind gut aufeinander abgestimmt	
IP4	Z. 326-327	218	Die Trainerinnen werden als unterschiedlich beschrieben im Charakter und im Alter, aber sehr gut miteinander verbunden	Die Trainerinnen sind gut miteinander verbunden, unterschiedlich im Charakter und im Alter	
IP4	Z. 328-330	219	Als Gemeinsamkeit der Trainerinnen werden die Wanderungen erlebt und der gemeinsame Ausbildungshintergrund	Gemeinsamkeiten der Trainerinnen sind wandern und Ausbildungshintergrund	
IP 4	Z. 329-330	220	Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen der Trainerinnen sind gut für die Gruppe	Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen der Trainerinnen sind gut für die Gruppe	
IP 4	Z. 331-335	221	Die Trainerinnen können gut ihre Positionen wechseln und es ist eine angenehme Situation, dass auch immer eine hinten geht, vor allem für die die langsamer sind	Trainerinnen können gut ihre Positionen wechseln und es ist gut, dass immer eine vorne und eine hinten geht	
IP 4	Z. 335-336	222	Geht beim Bergaufgehen weiter vorne und beim Bergabgehen weiter hinten, kenn beide Positionen gut	Geht immer wieder mal hinten oder vorne	
IP 4	Z. 337-340	223	Wenn man weiter hinten geht hat man das Gefühl man hält auf, dadurch aber immer eine Trainerin hinten geht wird dieses Gefühl genommen, dass ist sehr angenehm, so kann sich jede in der eigenen Geschwindigkeit einordnen	Dadurch, dass eine Trainerin immer als letzte geht, wird das Gefühl aufzuhalten genommen, dass ist angenehm, jede kann ihr Tempo gehen	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP 4	Z. 342-347	224	Jeder hat sein eigenes Tempo bei unterschiedlichen Wegbeschaffheiten, bei anderen Wanderungen entstehen dann Misstöne gegen die die vorne weglaufen und die die hinten nicht nachkommen, okay sind nur die in der Mitte, bei euren Wanderungen gibt es keine Wertigkeit in der Ordnung, alles ist okay	Bei anderen Wanderungen entstehen oft Misstöne zwischen jenen die schneller und jenen die langsamer gehen, bei Stress ver-gehen gibt es hier keine Wertigkeit, alles ist in Ordnung	
IP4	Z. 351-356	225	Die Anleitungen, dass man sich im eigenen Tempo ausprobieren soll sind auch gut oder auch schauen soll wie viel Distanz oder Nähe zu den anderen gut tut.	Die Übungen zum eigenen Gehtempo und zu Nähe und Distanz zu anderen tuen gut	
IP4	Z. 358-360	226	Die Theorie zu den Übungen kann man sich zuhause im Buch nachlesen, dass erspüren in der Natur ist spannend und schön	Das erspüren in der Natur ist spannend, die Theorie kann man zuhause lesen	
IP4	Z. 364-367	227	Trainerinnen können auch gut mit Situationen umgehen, in denen sich jemand so ein bisschen aufführt, können das glätten und integrieren. Es ist okay, dass jede anders ist und dass wird sehr stark vermittelt	Trainerinnen können mit schwierigen Situationen gut umgehen, können das integrieren	
IP4	Z. 375-387	228	Findet es schade, dass sie bei den Herbstwanderungen nicht mitgehen konnte, hat Besuchen ihres Sohnes und Familienfeiern Vorzug gegeben	Bedauern, dass sie bei den Herbstwanderungen nicht mitgehen konnte	
IP4	Z. 392-393	229	Würde es schön finden wenn es mehr solche Wanderungen im Jahr gäbe	Mehr solche Wanderungen wären schön	

## Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 5

Tabelle 8: Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 5

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP5	Z. 11-14	230	Als erstes fällt ihr zu den Wanderungen die Atmosphäre ein, das von netten Menschen umgeben sein, die es sich gut gehen lassen und dem Alltag entfliehen wollen	Als erstes wird die gute Atmosphäre bei den Wanderungen, die netten Menschen, das Entfliehen des Alltags und das sich gut gehen lassen erinnert	
IP5	Z. 15-17	231	Hat das Gefühl, dass viele Teilnehmerinnen ein hohes Stresslevel haben und einfach raus wollen und mitmachen wollen	Teilnehmerinnen haben ein hohes Stresslevel, wollen auch einfach raus und mitmachen	
IP5	Z. 17	232	Nimmt die Gruppe als positiv und sich gegenseitig unterstützend wahr	Nimmt die Gruppe als positiv und sich gegenseitig unterstützend wahr	<p>K1: Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nimmt die Gruppe als positiv und sich gegenseitig unterstützend wahr</li> <li>- Angenehm, dass es hauptsächlich eine Frauengruppe ist</li> <li>- Teilnehmerinnen haben ein hohes Stresslevel, wollen auch einfach raus und mitmachen</li> <li>- Hoher Anteil an Psychotherapeutinnen oder ähnlichen Feldern ist witzig</li> <li>- Teilnehmerinnen haben spannende Berufe und sie kann gut anknüpfen</li> <li>- Gruppe ist speziell aber immer ähnlich</li> <li>- Lauter Frauen, die anspruchsvolle Berufe haben, mit denen sie gut auf Augenhöhe plaudern kann</li> <li>- Die Übungen sind fein, aber auch das Publikum</li> <li>- Profitiert von der Zeit draußen und der Gruppe</li> </ul>
IP5	Z. 20-24	233	Erinnert sich an das Wandern in Stille, findet es gut auch mal schweigend ganz Gedanken verloren bei sich sein zu können und dennoch in der Gruppe eingebettet zu sein	Beim Schweigend gehen, ist das eingebettet sein in die Gruppe und gleichzeitig bei sich sein können gut	<p>K2: Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim Schweigend gehen, ist das eingebettet sein in die Gruppe und gleichzeitig bei sich sein können gut</li> <li>- Die Einstiegsübungen bleiben in Erinnerung</li> <li>- Einstiegsübungen werden nun auch in der Früh zuhause gemacht (Körperteile abklopfen, Gelenke durchbewegen, etc.)</li> <li>- Lachyogaübungen wurden positiv erlebt</li> <li>- Merkt sich schwer Übungen</li> <li>- Kann sich an keine konkreten Gespräche erinnern, aber weiß, dass immer wieder gute neue Perspektiven dabei waren</li> <li>- Die Übungen sind fein, aber auch das Publikum</li> <li>- Mag es, dass es mehr Übungen gibt, wenn die Wanderungen mal weniger anspruchsvoll sind</li> </ul>

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP5	Z. 25-27	234	Die Einstiegsübungen bleiben in Erinnerung, das Aufwärmen	Die Einstiegsübungen bleiben in Erinnerung	K3: Natur - Mag Plätze in der Natur, die aufmachen - Kann sich an Nebel erinnern - erinnert sich an eine Wiese bei einem alten Haus und eine geschlossene Hütte - Eine Wiese mit einer Kapelle bleibt in Erinnerung - Blick auf den Schneeberg wird erwähnt - Der Blick ins Tal und auf den Schneeberg wird als schön erlebt - Plätze in der Natur die aufmachen sind eindrücklich, weil die Sicht in der Stadt beschränkt ist - Wenn Plätze in der Natur aufmachen, macht auch der Kopf auf und der Blick wird weiter - Einen Hang entlang beim Abstieg gehen wird als schön erinnert
IP5	Z. 26-30	235	Hat begonnen die Einstiegsübungen auch zuhause in der Früh zu machen, Gelenke durchbewegen, ein bisschen abklopfen und einen Körperteil nach dem anderen in Bewegung bringen, nennt es für sich Yoga Katzenwäsche	Einstiegsübungen werden nun auch in der Früh zuhause gemacht (Körperteile abklopfen, Gelenke durchbewegen, etc.)	K4: Umfeld - Tochter von Trainerin die Fotos macht bleibt in Erinnerung
IP5	Z. 30-32	236	Was auch noch in Erinnerung geblieben ist, sind die Lach Yoga Einheiten, die sind schon sehr nett	Lachyogaübungen wurden positiv erlebt	K5: Beweggründe Teilnahme - Erfährt von den Wanderungen über das Edelweiss Magazin und fand den Titel ansprechend - Wollte Coaching draußen ausprobieren - Geht immer wieder mit, weil alles organisiert wird, sie gerne draußen ist und nette Menschen trifft
IP5	Z. 33-34	237	Sagt von sich selbst, dass sie sich schwer Übungen merkt	Merkt sich schwer Übungen	
IP5	Z. 41	238	Findet es angenehm, dass es hauptsächlich Frauengruppen sind	Angenehm, dass es hauptsächlich eine Frauengruppe ist	K6: Trainerinnen - Hat wenig Vergleich, aber findet, dass die Trainerinnen gut miteinander können - Es ist angenehm, dass die Trainerinnen unterschiedlich sind und so unterschiedliche Bereiche abdecken - Es ist nett mit den Trainerinnen
IP5	Z. 42-45	239	Lustig findet sie den hohen Anteil an Psychotherapeutinnen oder ähnlichen Feldern, denk dass könnte was mit der Herkunft der Trainerinnen zu tun haben	Hoher Anteil an Psychotherapeutinnen oder ähnlichen Feldern ist witzig	K7: Trainingssetting - Aspekte der Wanderungen aus Coaching und Psychotherapie bekommt man sonst nicht - Es ist angenehm, dass eine Trainerin vorne geht und eine hinten, dadurch ist immer jemand da
IP5	Z. 46-47	240	Die Gruppe ist speziell und ein Stück weit auch immer ähnlich. Könnte jetzt zwischen den einzelnen Wanderungen nicht unterscheiden	Gruppe ist speziell aber immer ähnlich	K8: Wanderungen - Die Wanderungen bringen viel, weil man nichts organisieren braucht und weiß, dass man fix raus kommt - Ist nach den Wanderungen entspannt und genießt das Gefühl draußen gewesen zu sein und die Erinnerung daran - Denkt schon, dass sie danach entspannter ist, weiß aber nicht woran sie das festmachen kann - Als erstes wird die gute Atmosphäre bei den Wanderungen, die netten Menschen, das Entfliehen des Alltags und das sich gut gehen lassen erinnert
IP5	Z. 49-50	241	Die Teilnehmerinnen haben spannende Berufe und Leben und sie findet immer Anknüpfungspunkte zum plaudern und es ist spannend was erzählt wird	Teilnehmerinnen haben spannende Berufe und sie kann gut anknüpfen	K 9: Wegbeschaffenheit - Anspruchsvollere Wege helfen abzuschalten, es macht Spaß und erfordert Konzentration aufs Gehen - Findet anspruchsvoll gehen und weniger anspruchsvoll gehen, je nach Möglichkeiten der Jahreszeiten gleich gut

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP5	Z. 53-56	242	Es sind lauter Frauen, die anspruchsvolle Berufe haben und sie hat das Gefühl gut auf Augenhöhe plaudern zu können	Lauter Frauen, die anspruchsvolle Berufe haben, mit denen sie gut auf Augenhöhe plaudern kann	
IP5	Z. 61-66	243	Kann sich an keine ganz konkreten Gespräche erinnern, aber es waren immer wieder Gespräche dabei, die neue Perspektiven auf die Dinge ermöglicht haben.	Kann sich an keine konkreten Gespräche erinnern, aber weiß, dass immer wieder gute neue Perspektiven dabei waren	
IP5	Z. 71-72	244	Kann sich an Plätze in der Natur erinnern, die so ein bisschen aufgehen, wenn man aus dem Wald raus kommt auf einen Platz	Mag Plätze in der Natur, die aufmachen	
IP5	Z. 73-74	245	Kann sich an Nebel erinnern	Kann sich an Nebel erinnern	
IP5	Z. 74-79	246	Erinnert sich an eine Hütte die geschlossen hatte und ein nettes altes Haus und im speziellen an eine Wiese bei dem alten Haus	Erinnert sich an eine Wiese bei einem alten Haus und eine geschlossene Hütte	
IP5	Z. 80-88	247	Ein Wiese am Unterberg mit einer Kapelle bleibt in Erinnerung	Eine Wiese mit einer Kapelle bleibt in Erinnerung	
IP5	Z. 88-91	248	Der Blick auf den Schneeberg wird erwähnt	Blick auf den Schneeberg wird erwähnt	
IP5	Z. 91	249	Die Tochter von einer Trainerin die Fotos gemacht hat kommt in die Erinnerung	Tochter von Trainerin die Fotos macht bleibt in Erinnerung	
IP5	Z. 95-96	250	Der schöne Blick ins Tal und auf den Schneeberg von der Dürren Wand aus wird erwähnt	Der Blick ins Tal und auf den Schneeberg wird als schön erlebt	
IP5	Z. 101-102	251	Plätze die aufmachen, sind so eindrücklich, weil die Sicht in der Stadt immer so beschränkt ist	Plätze in der Natur die aufmachen sind eindrücklich, weil die Sicht in der Stadt beschränkt ist	
IP5	Z. 102-104	252	Es ist ein schöner Moment, wenn man wo hinkommt, wo es plötzlich aufmacht, weil auch der Kopf aufmacht und der Blick wird weiter	Wenn Plätze in der Natur aufmachen, macht auch der Kopf auf und der Blick wird weiter	
IP5	Z. 105-110	253	Total schön, war der Abstieg von der Veitsch, den Hang entlang	Einen Hang entlang beim Abstieg gehen wird als schön erinnert	
IP5	Z. 114-115	254	Ist über das Edelweiss Magazin auf die Wanderungen gestoßen und der Titel Stress ver-gehen war ansprechend	Erfährt von den Wanderungen über das Edelweiss Magazin und fand den Titel ansprechend	
IP5	Z. 117-118	255	Wusste nicht, dass da fast ausschließlich Frauen mitgehen	Wusste nicht, dass fast ausschließlich Frauen dabei sind	
IP5	Z. 118-121	256	Hat Freundinnen die Erfahrung mit Coachings draußen haben und wollte das ausprobieren	Wollte Coaching draußen ausprobieren	
IP5	Z. 128-129	257	Hat nicht viel Erfahrung mit anderen Wandergruppen, aber hat das Gefühl die die Trainerinnen total gut miteinander können	Hat wenig Vergleich, aber findet, dass die Trainerinnen gut miteinander können	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP5	Z. 130-133	258	Findet, dass die Trainerinnen unterschiedliche Dinge abdecken, weil sie so unterschiedliche Typen sind und dass ist total angenehm	Es ist angenehm, dass die Trainerinnen unterschiedlich sind und so unterschiedliche Bereiche abdecken	
IP5	Z. 134-136	259	Durch den Hintergrund der Trainerinnen mit Psychotherapie und Coaching werden Aspekte ins Wandern eingebracht, die man sonst nicht bekommt	Aspekte der Wanderungen aus Coaching und Psychotherapie bekommt man sonst nicht	
IP5	Z. 136-139	260	Die Übungen sind fein, aber auch das bestimmte Publikum dass die Trainerinnen anziehen wird als nett empfunden	Die Übungen sind fein, aber auch das Publikum	
IP5	Z. 139-143	261	Eine Trainerin geht vorne und eine hinten, dadurch weiß man, dass da immer jemand ist und dass ist angenehm	Es ist angenehm, dass eine Trainerin vorne geht und eine hinten, dadurch ist immer jemand da	
IP5	Z. 143-154	262	Es ist einfach nett mit den Trainerinnen	Es ist nett mit den Trainerinnen	
IP5	Z. 148-151	263	Die Wanderungen bringen viel, weil sie ein Fixpunkt sind raus zu kommen und man sich um nichts kümmern braucht und nicht organisieren muss	Die Wanderungen bringen viel, weil man nichts organisieren braucht und weiß, dass man fix raus kommt	
IP5	Z. 151-152	264	Privat ist sie oft in der Rolle der Organisatorin und das nervt	Organisiert privat oft und das nervt	
IP5	Z. 152-154	265	Ist sehr relaxed nach den Wanderungen und profitiert von den Erinnerungen und dem Gefühl draußen gewesen zu sein und einen schönen Tag gehabt zu haben	Ist nach den Wanderungen entspannt und genießt das Gefühl draußen gewesen zu sein und die Erinnerung daran	
IP5	Z. 154-156	266	Kann nicht sagen, dass sie am nächsten Tag viel relaxter in die Arbeit kommt, also wahrscheinlich ist sie schon entspannter, weiß aber nicht woran sie das festmachen soll	Denkt schon, dass sie danach entspannter ist, weiß aber nicht woran sie das festmachen kann	
IP5	Z. 157-158	267	Alleine die Tatsache, dass sie raus kommt und Zeit draußen verbringt in der Gruppe, davon profitiert sie auf jeden Fall	Profitiert von der Zeit draußen und der Gruppe	
IP5	Z. 162-164	268	Die Motivation immer wieder mitzugehen ist, dass sie sich um nichts kümmern braucht, draußen ist und nette Menschen um sich hat.	Geht immer wieder mit, weil alles organisiert wird, sie gerne draußen ist und nette Menschen trifft	
IP5	Z. 173-176	269	Tut sich leichter abzuschalten, wenn es anspruchsvoller ist, weil sie sich dann mehr auf das gehen konzentrieren muss und es Spaß macht, wenn es anstrengender ist	Anspruchsvollere Wege helfen abzuschalten, es macht Spaß und erfordert Konzentration aufs Gehen	
IP5	Z. 177	270	Es ist gut, dass nicht so anspruchsvolle Wanderungen mit mehr Übungen bestückt werden	Mag es, dass es mehr Übungen gibt, wenn die Wanderungen mal weniger anspruchsvoll sind	
IP5	Z. 178-180	271	Wie anspruchsvoll man gehen kann hängt auch mit den Jahreszeiten zusammen, im Frühling oder Spätherbst kann man halt nicht so hoch rauf, findet beides gut	Findet anspruchsvoll gehen und weniger anspruchsvoll gehen, je nach Möglichkeiten der Jahreszeiten gleich gut	

## Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 6

Tabelle 9: Auswertung – erste Reduktion – Interviewperson 6

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP6	Z. 11-14	272	Das Ankommen ist nett, das zusammenkommen, es ist schön euch wieder zu sehen und ein paar andere vertraute Gesichter und ein paar Neue	Das Ankommen, die vertrauten Gesichter und die paar Neuen, werden als schön erlebt	K1: - Ist beim Raufgehen lieber für sich - Sauna nach der Wanderung - Das Ankommen, die vertrauten Gesichter und die paar Neuen, werden als schön erlebt - Findet es gut, dass sie diese Wanderungen für sich entdeckt hat.
IP6	Z. 14- 15	273	Der Einstieg ist fein, da beginnt es dann schon	Der Einstieg ist fein, da beginnt es schon	K2: Trainingssetting - Der Einstieg ist fein, da beginnt es schon - Es ist angenehm sich nicht um die Organisation kümmern zu müssen - Es ist schön eine neue Gegend kennenzulernen und das sich der Radius erweitert, abseits des Wienerwaldes - Vorstellrunde und Körper aufwärmen wird als guter Zwischenstopp erlebt - Hat Erinnerungen an die unterschiedlichen Wanderungen, Landschaften und Episoden - Mag die gemeinsamen Jausen zwischendurch und das Mittagessen auf der Hütte - Das Thema spricht bestimmte Menschen an, z.B. auch bei einem Wanderretreat. Sonst ist das Publikum schwierig einzuschätzen. - Findet es gut, dass die Themen der Wanderungen Begleitmusik sind und nicht zu gewichtig. Das wäre ihr sonst zu berufsnahe. - Fein ist, dass bei schwierigen Bedingungen auch umgedreht wird. - Die Übungen sind gut abgesprochen und aufgeteilt zwischen den Trainerinnen
IP6	Z. 16- 17	274	Es ist fein einfach Wanderungen zu machen wo sie nur mitgeht und nicht überlegen muss, wo es hinget	Es ist angenehm sich nicht um die Organisation kümmern zu müssen	K3: Natur - Mag die Wiesen dazwischen - erinnert sich an eine eindruckliche Felswand und schöne Ausblicke - Einfach die Landschaft aufnehmen ist gut - Bunte Blätter die fallen sind schön
IP6	Z. 18-22	275	Gut ist auch den Radius erweitern zu können, hat ihre Runden im Wienerwald, aber so lernt sie auch neue Gegenden kennen	Es ist schön eine neue Gegend kennenzulernen und das sich der Radius erweitert, abseits des Wienerwaldes	K4: Wegbeschaffenheit - Ist beim Raufgehen lieber für sich - Mag steile Aufstiege im Wald im Voralpengebiet, weil sie sich vom Gewohnten unterscheiden - Mag Bewegung in der Natur und findet es gut, dass die Wanderungen länger und fordernder sind als das Gewohnte
IP6	Z. 23-25	276	Fein ist das Körper aufwärmen, so ein Zwischenstep am Anfang ist gut und auch die Vorstellungsrunde	Vorstellrunde und Körper aufwärmen wird als guter Zwischenstopp erlebt	K5: Gruppe - Das dabei zu sein und das gemeinsame gehen tut gut, reden und gehen ist manchmal etwas anstrengend, braucht ein bisschen um rein zu kommen - Kann sich gut in der Gruppe Zeit für sich nehmen ohne sich ausgegrenzt zu fühlen - Mag Sport in der Gruppe - Es verblüfft sie immer wieder die Offenheit, die Freude und der Spaß in der Gruppe - Findet es schön, dass immer wieder neue mitgehen und die Gruppe nicht ausschließt oder spaltet - Mag die Kontinuität in der Gruppe, den stabilen Kern, die Neuen können gut mit - Es ist eine Freude, Leichtigkeit, Spaß und Genuss in der Gruppe gemeinsam am Berg gehen zu können - Eine Gruppe von betrunkenen Männern in einer Klamm wird erinnert und der Unterschied zur eigenen Gruppe festgestellt - haben Spaß auf einer anderen Ebene - Hat durch Gespräche in der Gruppe in einer schweren beruflichen Phase wieder Halt- und Orientierung gefunden. Konnte sich auf das wesentliche besinnen, auch durch Menschen in der Gruppe die sie nicht gut kannte. - Findet es gut, dass im Großen und Ganzen nur Frauen mitgehen

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP6	Z. 27-29	277	Hat viele Bilder von den unterschiedlichen Wanderungen, Landschaftsbilder aber auch Episoden	Hat Erinnerungen an die unterschiedlichen Wanderungen, Landschaften und Episoden	K6: Übungen - Lach Yoga Übungen sind sehr präsent - Ein Geigenspiel am Gipfel wird erinnert - Körperübungen und Aufwärmübungen bleiben in Erinnerung - Reflexionsübungen sind nur kurz interessant - Vertrauenskreis war sehr einprägsam
IP6	Z. 31- 37	278	Erinnert sich an einem Ausrstieg im Wald, die steiler sind und schon einen Voralpen Charakter haben und das mag sie, weil es anders ist als im gewohnten Wienerwald	Mag steile Ausrstiege im Wald im Voralpengebiet, weil sie sich vom Gewohnten unterscheiden	K7: Körper - Mag es körperlich erschöpft und müde zu sein nach dem Wandern
IP6	Z. 38-39	279	Erwähnt die Wiesen die immer wieder dazwischen auftauchen	Mag die Wiesen dazwischen	K8: Wandern - Kommt gut runter beim Wandern - Ist immer fix dabei, muss schon was sehr wichtiges dazwischen kommen, Wanderungen sind wichtige Eckpunkte - Fordernde Wanderungen sind gut trotz Knieproblemen, weil nicht so oft - Die Wanderungen sind ihr Bereich, da mag sie ihren Mann nicht dabei haben. Macht mit als ihr Mann schwer erkrankte - Die Wanderungen sind ganz ihres auch wenn sie am Wochenende sind. Muss viel passieren, dass sie nicht mitgeht, ärgert sich wenn sie nicht mit kann.
IP6	Z. 40-44	280	Erinnert sich an eine eindrückliche Wand auf der Schneeealpe und die schönen Ausblicke die dann plötzlich da sind	Erinnert sich an eine eindrückliche Felswand und schöne Ausblicke	K9: Beweggründe Teilnahme - Ist zu den Wanderungen über eine der Trainerinnen gekommen, die sie besser kennt - Hat keinen Bedarf an anderen Wandergruppen im Alpenverein, weil sie sich in dieser wohl fühlt - Mag die Menschen, deshalb ist sie dabei - Es ist fein neue Wanderungen in der Umgebung kennenzulernen. Die Abwechslung ist gut. Ab und zu das Gleiche gehen ist okay.
IP6	Z. 50-54	281	Findet die gemeinsamen Jausen beim Aufstieg, aber auch zu Mittag auf den Hütten total nett und mag sie sehr gerne	Mag die gemeinsamen Jausen zwischendurch und das Mittagessen auf der Hütte	K10: Trainerinnen - Gut, dass die Trainerinnen zwei unterschiedliche Rollen oder Positionen haben. Eine motiviert nach vorne, die andere macht hinten zu. - Ist von Stress ver-gehen gewöhnt, dass eine Trainerin vorne und eine hinten geht. Wenn das nicht so ist, verwirrt das. - Die Trainerinnen ergänzen sich gut und konkurrieren nicht. - Die Trainerinnen haben den Blick drauf, wenn was gebraucht wird, wenn es wem nicht gut geht.
IP6	Z. 57-59	282	Mag auch das gemeinsame gehen mit anderen, sie braucht immer etwas um rein zu kommen, weil reden und gehen auch etwas anstrengend ist, aber das dabei zu sein tut gut.	Das dabei zu sein und das gemeinsame gehen tut gut, reden und gehen ist manchmal etwas anstrengend, braucht ein bisschen um rein zu kommen	
IP6	Z. 59-60	283	Findet es auch gut einfach die Landschaft aufzunehmen	Einfach die Landschaft aufnehmen ist gut	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP6	Z. 60-63	284	beim Raufgehen spricht sie nicht so gerne, da geht sie lieber vor sich hin.	Ist beim Raufgehen lieber für sich	
IP6	Z. 65-67	285	Das geht auch in diesen Gruppen immer gut eine Zeit für sich zu sein, ohne sich ausgegrenzt zu fühlen	Kann sich gut in der Gruppe Zeit für sich nehmen ohne sich ausgegrenzt zu fühlen	
IP6	Z.71-74	286	Kommt aus Gruppensportarten und findet es total fein in einer Gruppe dabei zu sein	Mag Sport in der Gruppe	
IP6	Z. 74-76	287	Sie ist verblüfft, dass immer von Anfang an so ein total nettes Zusammenfinden ist und es sehr lustig ist und so viel Freude und Offenheit da ist	Es verblüfft sie immer wieder die Offenheit, die Freude und der Spaß in der Gruppe	
IP6	Z. 76-79	288	Es ist auch schön, dass es sich immer wieder durchmischt und Leute kommen, die noch nie mit waren und sie findet es sehr faszinierend, dass die Gruppe nicht ausgrenzt oder spaltet	Findet es schön, dass immer wieder neue mitgehen und die Gruppe nicht ausschließt oder spaltet	
IP6	Z. 79-82	289	Sie mag aber auch die Kontinuität in der Gruppe, den stabilen Kern und die Neuen kommen da immer gut mit hinein	Mag die Kontinuität in der Gruppe, den stabilen Kern, die Neuen können gut mit	
IP6	Z. 82-86	290	Es freut sich jeder dabei zu sein und gemeinsam am Berg zu gehen, da ist viel Leichtigkeit, Spaß und Genuss	Es ist eine Freude, Leichtigkeit, Spaß und Genuss in der Gruppe gemeinsam am Berg gehen zu können	
IP6	Z. 86-90	291	Erinnert sich an eine Gruppe von Männern in der Klamm, die so betrunken waren, die hatten auch ihren Spaß, aber auf einer ganz anderen Ebene wie wir	Eine Gruppe von betrunkenen Männern in einer Klamm wird erinnert und der Unterschied zur eigenen Gruppe festgestellt - haben Spaß auf einer anderen Ebene	
IP6	Z. 97-107	292	Erinnert sich an Halt- und Orientierungsgebende Gespräche in der Gruppe, als sie vor eineinhalb Jahren eine schwere berufliche Phase hatte. Diese haben ihr geholfen sich auf das wesentliche zu besinnen. Und das war auch mit Menschen aus der Gruppe zu denen sie kein freundschaftliches Verhältnis hat	Hat durch Gespräche in der Gruppe in einer schweren beruflichen Phase wieder Halt- und Orientierung gefunden. Konnte sich auf das wesentliche besinnen, auch durch Menschen in der Gruppe die sie nicht gut kannte	
IP6	Z. 109-111	293	Sehr präsent, sind viele Lach Yoga Übungen	Lach Yoga Übungen sind sehr präsent	
IP6	Z. 112-114	294	Erinnert sich an eine Geigenspielerin welche die Trainerinnen für eine Meditation am Gipfel eingeladen haben	Ein Geigenspiel am Gipfel wird erinnert	
IP6	Z. 115-118	295	Das Fallen bunter Blätter auf einer Wiese liegend wird als schön beschrieben	Bunte Blätter die fallen sind schön	
IP6	Z. 119-120	296	Erwähnt noch Übungen bei denen wir uns auf den Körper besinnen, die Aufwärmübungen	Körperübungen und Aufwärmübungen bleiben in Erinnerung	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP6	121-123	297	Die Reflexionsübungen reichen oft dann auch schnell mal wieder, aber das ist auch okay so	Reflexionsübungen sind nur kurz interessant	
IP6	Z. 124-132	298	Die Übung wo alle im Kreis stehen und eine ist in der Mitte und lässt sich nach links und rechts fallen war sehr einprägsam	Vertrauenskreis war sehr einprägsam	
IP6	Z. 140-145	299	Die Wanderungen tun total gut, weil sie länger sind und fordernder als das Gewohnte mit ihrem Partner und sie ist eine die Bewegung in der Natur gerne hat	Mag Bewegung in der Natur und findet es gut, dass die Wanderungen länger und fordernder sind als das Gewohnte	
IP6	Z. 146-147	300	Durch die Länge und Dauer ist sie danach körperlich richtig erschöpft und schön müde, dass tut gut	Mag es körperlich erschöpft und müde zu sein nach dem wandern	
IP6	Z. 148	301	Die Sauna nach der Wanderung wird erwähnt	Sauna nach der Wanderung	
IP6	Z. 148-149	302	Zehrt von den Wanderungen, weil sie dabei wirklich runter kommt	Kommt gut runter beim Wandern	
IP6	Z. 149-153	303	Die Wanderungen sind ganz wichtige Eckpunkte die sie sich fix in den Kalender einträgt und findet es auch sehr schade, wenn sie nicht dabei sein kann, aber das ist nur, wenn sie im Urlaub ist oder massiv verhindert, sonst ist sie fix dabei	Ist immer fix dabei, muss schon was sehr wichtiges dazwischen kommen, Wanderungen sind wichtige Eckpunkte	
IP6	Z. 153-157	304	Kommt bei den Wanderungen gut runter, aber sie sind auch körperlich fordernd und sie könnte das mit ihren Knieproblemen nicht täglich machen, aber sechs mal im Jahr ist das total fein	Fordernde Wanderungen sind gut trotz Knieproblemen, weil nicht so oft	
IP6	Z. 163	305	Ist zu den Wanderungen über eine der Trainerinnen gekommen, die sie besser kennt	Ist zu den Wanderungen über eine der Trainerinnen gekommen, die sie besser kennt	
IP6	Z. 164-168	306	Sie ist nie mit anderen Gruppen im Alpenverein mitgegangen weil sie findet, dass es in dieser im Persönlichen so gut passt	Hat keinen Bedarf an anderen Wandergruppen im Alpenverein, weil sie sich in dieser wohl fühlt	
IP6	Z. 168-175	307	Hat einmal ein drei Tage Yoga-Wanderretreat besucht und da hatte sie auch das Gefühl, dass das Thema bestimmte Menschen anspricht. Sonst ist es schwierig einzuschätzen wie die Leute so drauf sind. Durch das Thema kommt schon bestimmte Menschen.	Das Thema spricht bestimmte Menschen an, z.B. auch bei einem Wanderretreat. Sonst ist das Publikum schwierig einzuschätzen.	
IP6	Z. 174-180	308	Findet es gut, dass die Themen der Wanderung da sind, aber auch nicht zu präsent, sie sind so eine Begleitmusik. Wäre das zu intensiv, wäre es ihr zu nahe an ihrem Beruf.	Findet es gut, dass die Themen der Wanderungen Begleitmusik sind und nicht zu gewichtig. Das wäre ihr sonst zu berufsnahe.	
IP6	Z. 180-181	309	Nimmt teil, weil sie die Leute mag	Mag die Menschen, deshalb ist sie dabei	

Fall	Zeile	Nr.	Paraphrase	Generalisierung	Erste Reduktion
IP6	Z. 189-194	310	Findet es gut, dass die Trainerinnen zwei unterschiedliche Rollen oder Positionen haben. Eine die nach vorne motiviert und eine, die hinten zu macht.	Gut, dass die Trainerinnen zwei unterschiedliche Rollen oder Positionen haben. Eine motiviert nach vorne, die andere macht hinten zu.	
IP6	Z. 194-196	311	Kann sich an eine Sequenz erinnern in der wir umgedreht sind, weil zu viel Schnee war und wir gesagt haben, dass bringt es jetzt nicht. Das war sehr fein.	Fein ist, dass bei schwierigen Bedingungen auch umgedreht wird.	
IP6	Z. 198-200	312	Die Übungen selbst sind immer gut abgesprochen und aufgeteilt zwischen den Trainerinnen	Die Übungen sind gut abgesprochen und aufgeteilt zwischen den Trainerinnen	
IP6	Z. 201-205	313	Es hat sie verwirrt, dass beim Yoga Retreat beide Trainerinnen vorne weg gezischt sind, dass wird als nicht gut empfunden. Ist es vom Stress ver-gehen gewöhnt, dass eine vorne und eine hinten geht.	Ist von Stress ver-gehen gewöhnt, dass eine Trainerin vorne und eine hinten geht. Wenn das nicht so ist, verwirrt das.	
IP6	Z. 210-212	314	Die Trainerinnen ergänzen sich gut, kann es aber nicht näher benennen was das ausmacht, es gibt keine Konkurrenz wer was macht.	Die Trainerinnen ergänzen sich gut und konkurrieren nicht.	
IP6	Z. 213-217	315	Die Trainerinnen werden als fürsorglich beschrieben, wenn es jemanden nicht so gut geht, das ist fein, dass es da immer einen Blick drauf gibt was gebraucht wird	Die Trainerinnen haben den Blick drauf, wenn was gebraucht wird, wenn es wem nicht gut geht.	
IP6	Z. 224-228	316	Macht die Wanderungen mit, seit ihr Mann schwer erkrankt ist und sie sieht das als ihren Bereich. Möchte ihren Mann da auch nicht dabei haben, egal ob er es schaffen würde oder nicht. Die Wanderungen gehören ihr.	Die Wanderungen sind ihr Bereich, da mag sie ihren Mann nicht dabei haben. Macht mit als ihr Mann schwer erkrankte.	
IP6	Z. 228-232	317	Findet es sehr fein, dass es eine Frauenrunde ist, wenn ab und zu ein Mann mitgeht ist das auch okay, aber im großen und ganzen sind es Frauen	Findet es gut, dass im Großen und Ganzen nur Frauen mitgehen	
IP6	Z. 232-241	318	Hat dadurch etwas gefunden, dass ihres ist, das auch an einem Wochenende ist. Trägt sich das fix im Kalender ein und da fährt die Eisenbahn drüber. Da muss schon viel passieren, dass sie da nicht dabei ist. Wenn sie im Urlaub ist ärgert sie sich fast, dass sie nicht mitgehen kann.	Die Wanderungen sind ganz ihres auch wenn sie am Wochenende sind. Muss viel passieren, dass sie nicht mitgeht, ärgert sich wenn sie nicht mit kann.	
IP6	Z. 247-254	319	Findet es fein, dass sie immer wieder neue Runden kennenlernt in einem eineinhalb Stundenkreis von Wien. Es ist auch okay, dass ab und zu die gleichen Runden gegangen werden, aber die Abwechslung ist schon gut.	Es ist fein neue Wanderungen in der Umgebung kennenzulernen. Die Abwechslung ist gut. Ab und zu das Gleiche gehen ist okay.	
IP6	Z. 255-256	320	Findet es gut, dass es die Wanderungen gibt und sie diese für sich entdeckt hat	Findet es gut, dass sie diese Wanderungen für sich entdeckt hat.	

## **Abstract (Deutsch)**

Das Phänomen Stress und Möglichkeiten, diesem entgegenzuwirken (z.B. Aufenthalte in der Natur, Bewegung, Achtsamkeitstraining, etc.) wurden bereits in unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen vielfach untersucht.

Das macht sich diese Arbeit zu Nutze, indem das Angebot „Stress ver-gehen“ anhand von sechs Interviews mit Teilnehmerinnen analysiert und die Ergebnisse vergleichend zum aktuellen Forschungsstand diskutiert werden. Die Arbeit geht dabei folgenden Forschungsfragen nach: (1) Was bleibt den interviewten Personen vom Angebot „Stress ver-gehen“ nach dem Konzept der IOA® in Erinnerung? (2) Welche Übungen, Interventionen, Rahmenbedingungen, Umwelten des Angebots in Bezug auf Stress werden als wirksam erlebt und erwähnt? (3) Welche Veränderungen im eigenen Erleben wurden wahrgenommen? (4) Welche Veränderungen im eigenen Verhalten wurden wahrgenommen? (5) Welche Schlüsse können in Bezug darauf im Vergleich mit der Literaturrecherche gezogen werden? (6) Welche Rückschlüsse können auf die Erweiterung und Entwicklung des IOA® Ansatzes gezogen werden? Ziel war es, durch die Auswertung der Interviews die empirischen Ergebnisse mit der bestehenden Literatur zu vergleichen und darüber hinaus zu bisher im wissenschaftlichen Diskurs unbeachteten Erkenntnissen zu gelangen. Die Interviews wurden nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Die Analyse zeigt, dass für die interviewten Personen neben Aspekten wie: Bewegung, (bewusste) Aufenthalte in der Natur, Übungen aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Reflexion, die auch im aktuellen Forschungsstand als wirkungsvoll in Bezug auf Disstress beschrieben wurden, auch noch weitere Aspekte einen hohen Stellenwert haben. Als entlastend, entspannend und stärkend werden unter anderem die Gruppe, die Trainer\*innen und das Trainingssetting benannt sowie in Erinnerung bleibende, herausfordernde Erlebnisse. Die Ergebnisse dieser Arbeit deuten darauf hin, dass diese Faktoren, die bisher in der Forschung zu Stress wenig bis keine Aufmerksamkeit erhielten, in zukünftigen Untersuchungen berücksichtigt werden müssen, um zu einem spezifischeren Wissensstand über stressreduzierende Dimensionen von Outdooraktivitäten zu gelangen.

## **Abstract (English)**

Both the phenomenon of stress itself as well as the possibilities to counteract it (e.g. spending time in nature, exercise, mindfulness training, etc.) has been scientifically investigated in many ways and from a wide variety of disciplines. This work makes use of this by examining the offer “Stress ver-gehen” (walking the stress away) on the basis of six interviews with participants and analyses the results in comparison with the current state of research. The thesis therefore investigates the following research questions: (1) What do the interviewees remember about the “Stress ver-gehen” offer according to the IOA® concept? (2) Which exercises, interventions, framework conditions, environments of the offer with regard to stress are experienced and mentioned as effective? (3) Which changes were perceived in their own experience? (4) Which changes in their own behavior were perceived? (5) Which conclusions can be drawn in comparison with the review of the literature? (6) What conclusions can be drawn about the expansion and the development of the IOA® approach? The aim was to contrast the empirical findings with the existing literature and to gain new insights on dimensions which have thus far been neglected in the scientific discourse. The interviews were evaluated after Mayring’s qualitative content analysis. The results show that for the interviewees, in addition to the aspects such as: movement, stays in nature, exercises from the area of meditation, mindfulness, body awareness and reflection, which are also considered effective in the current state of research on distress, other aspects were also described as being of great importance. The group, the trainers and the training setting as well as memorable, challenging experiences are named as relieving, relaxing and strengthening. So far, these have received little or no attention in research on stress. This work indicates that these factors need to be included in future research endeavors to arrive at a more complete understanding of the stress reducing dimensions of outdoor activities.