

25 Jahre Entspannungsmethoden verbreiten – eine kurze lange Zeit

Elisabeth Westhoff

*Festansprache in Klappholtal / Sylt,
2007anlässlich des 25-jährigen Bestehens der Psychologischen Fachgruppe
Entspannungsverfahren*

Zu Beginn der 80er irgendwo im Süden des Landes, traf man sich wieder einmal auf gewichtigen Psycho-Veranstaltungen, und wie es im Nachhinein scheint, fanden sich bei solchen Gelegenheiten gleichgesinnte Kollegen, die etwas auf den Weg bringen wollten. Der Bedarf an speziellen Angeboten zum großen Bereich der Entspannungsverfahren benötigte dringend Angebote strukturierter Fort- und Weiterbildung. Ein Arbeitskreis, der sich dieser Aufgabe widmen sollte, war zu finden, und er gründete sich 1982 in einem Kreis kollegial freundschaftlich verbundener Psychologen, von dem fünf - Helmut Brenner, Knud Eike Buchmann, Rainer Doubrawa, Helge Halbensteiner, Jozsef Tardy - den Gründungsvorstand des Psychologischen Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation bildeten. Die Sache hatte ein gängiges Etikett und konnte damit ordentliche Aktivitäten in Angriff nehmen. Nach einem Jahr der Entspannung und des Reifens gab es die erste Mitgliederversammlung auf der Tagung der Reha – Psychologen in Bad Wildungen im noch kleinen Kreis 1983. Im Jahr 1985 wurde die erste Zeitung des Arbeitskreises von Helmut als Loseblattsammlung herausgegeben. Ein weiteres

Jahr intensiver Suche zusammen mit Rainer Doubrawa nach einem passenden Tagungsort verstrich, und die Wahl fiel während eines Ferienaufenthaltes der Familie Brenner auf Sylt. Ein sehr besonderer Platz, auf der ansonsten als extravagant bekannten Nordseeinsel, den Helmut pragmatisch geschickt gleich terminlich als Tagungsort festlegen konnte.

1985 über den ersten Mai, die Arbeit lässt grüßen, fand auf Sylt hier in Klappholtal, die erste Entspannungstherapiewoche unter der Leitung von Helmut Brenner statt.

Ich selbst, zu dieser Zeit noch Exot und auf der Suche nach einer Qualitätsfortbildung in AT, hatte das Glück, als Gast an dieser Tagung teilzunehmen zu können. Bei meiner telefonischen Anfrage, ob ich mich denn anmelden dürfe, wurde ich in korrekter und nicht sehr „not-peinlicher“ Befragung nach meinen Beweggründen befragt und auf den Ausschluss eines Zertifikats hingewiesen, das mich zu diesem Zeitpunkt nicht interessierte. Mir war die best mögliche Vermittlung der Methode wichtig. Gar nicht zu vergessen, die Aussicht an einen so schönen Tagungsort zu reisen. Bereits auf der Anreise im Zug erahnte ich etliche Psychologie Interessierte im Abteil und erst recht bei der Ankunft. Nicht nur ich zeigte auffälliges Suchverhalten um letztendlich in Klappholtal anzukommen. Ich glaube, ich habe beim ersten Mal ein Taxi genommen, schon weil mir der Ort

noch nicht geläufig war, sehr wohl aber dem Taxifahrer. Nach einem längeren Stück Fahrt auf der Inselstraße nach Norden, bog das Taxi dann an der schmalsten Stelle der Insel links in die Dünen ab – sehr seltsam, aufregend! Wo mag es hingehen? Es ging den Dünenkamm hinauf! Dann neigte sich die Anfahrtstraße abwärts um die Ecke, und damit wurde eine Ansammlung von unterschiedlich großen oder sollte ich besser sagen, unterschiedlich kleinen Gebäuden sichtbar. Der Tagungsort war erreicht, die Volkshochschule Klappholtal, das „Lager“. Bei der Begrüßung durch Helmut und die Leitung der Ferienanlage, auch Akademie am Meer genannt, konnte ich die Fremdheitsgefühle schnell loswerden und in der Arbeitskreis-Familie ankommen.

Dieses besondere Gefühl der Vertrautheit hat sich über die Jahre nie verändert und kann als Konvention der Fortbildungstagungen der Fachgruppe gelten – entspanntes Lernen, kreativer Austausch mit Kollegen, nicht zu vergessen die bei allem Engagement mögliche Entspannungssphäre – , Spaziergänge am Strand und abendliches Zusammensein bei einem guten Tropfen, um nur einiges aufzuzählen.

Schon das erste Tagungsprogramm zeichnete sich durch vielfältige Angebote aus. Neben den auf die jeweilige Qualifikation vorbereitenden Standardverfahren AT, PR und Hypnose, die der Arbeitskreis in seinem Titel führte, gab es unter dem Dach des übergeordneten Themas Entspannung von Beginn an in den Fortbildungsangeboten vieles zu entdecken, das sowohl den jeweils Teilnehmenden persönlich gut tat und über – learning by doing – auch für das professionelle Feld

der Anwendung Impulse und spezielle Methoden vermitteln konnte. So mancher Workshop erfreute sich Jahr für Jahr besonderer Beliebtheit und wurde in der Anmeldephase nur für Frühbucher mit Erfolgsaussichten auf eine Teilnahme belohnt. Häufig führte das bei der Tagungseröffnung noch zu eifriger, persönlicher Nachfrage bei den betreffenden Kursleitern, ob denn nicht doch noch etwas zu machen wäre bzgl. Erweiterung der Teilnahme am heiß begehrten Workshop. Bei anderen Workshops war die Belegung zuweilen so gering, dass potentielle Teilnehmer mit tröstenden Worten des Organisators zur Teilnahme an alternativen Workshops beraten werden mussten. Man mag es ahnen, dass jeder von uns, der diese Vorbereitungen zu betreuen hatte, so manches Mal mit Hoffen und Bangen versucht hat in heiklen Situationen das bestmögliche zu geben, um für einen zufrieden stellenden Tagungsablauf zu sorgen. Die abschließenden Bewertungen der Teilnehmer am Ende der Tagungen haben dafür gesorgt, dass wir trotz eines Verstärker-Delays motiviert und hoffnungsvoll die nächste Tagungsvorbereitung wieder in Angriff nehmen konnten.

In der im Rahmen der Tagung stattfindenden Mitgliederversammlung 1985 war der Arbeitskreis nun schon mit einer größeren Anzahl von Psychologen ausgestattet. Um dem Arbeitskreis einen formalen Rahmen zu geben, wurde die Satzung entworfen und die Erstfassung der Richtlinien für das Autogene Training erarbeitet. Die während der Tagung stattfindende MV war und ist der Ort, an dem die Erarbeitung und Aktualisierung der Leit- und Richtlinien im Konsens mit den Mitgliedern des Arbeitskreises, später der

Psychologischen Fachgruppe, abgestimmt werden.

Der neue Namen Fachgruppe verweist auf den 1991 erfolgten Anschluss an den BDP und die Integration in die Sektion Klinische Psychologie. Mit der Erweiterung von Verfahren gab es die Umbenennung in Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren.

Da mit der Sylt-Tagung ein zwei Jahresturnus geplant war, sollte es auch im Jahr dazwischen ein Tagungsangebot geben, das ab 1988 in Lambrecht in der Pfalz von unserer langjährigen Vorstandskollegin Isolde Raudszus-Nothdurfter organisiert und ausgerichtet wurde, insgesamt 8 Tagungen bis zum Jahre bis 2002. Seit 2004 mit einer Verlegung des Tagungsorts in die Rheinschiene finden die Entspannungstage in Humboldtstein / Rolandseck statt und werden von mir organisiert und mit Unterstützung geleitet.

1995 gab es einen Wechsel in der Vorstandsspitze. Dietmar Ohm übernahm sie von Helmut Brenner. Eckart Nass blieb uns noch eine Zeitlang als GS- Leiter erhalten.

Über die Jahre, und Dank guter Kontaktpflege unseres Vorsitzenden mit der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training, konnte eine Kooperation mit gegenseitiger Anerkennung der Fortbildungen AT, PR und Hypnose erreicht werden. In Anpassung an die Zeitenprogression - und das über die Jahre zunehmend geschärfte Profil - hat sich die Zeitschrift der Fachgruppe seit Ende der 90er mit der ISSN-Nummer etabliert. Zudem wurde eine Internetpräsenz eingerichtet und gestaltet.

2002 kam es nach einer Phase der Vorbereitung zu einer Aufgabenerweiterung mit der Erarbeitung der Leit- und Richtlinien für die Durchführung von Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz mit entsprechenden Fortbildungsangeboten.

Und, über die Jahre ist das Interesse an den Fort- und Weiterbildungen und auch an den Qualifizierungen der Fachgruppe stetig weiter gewachsen und findet insbesondere in der Zahl von über 1000 Mitgliedern (die Sektion Klinische Psychologie hat 2000 Mitglieder) seinen Niederschlag, was auf eine beträchtliche Zunahme der Tätigkeiten in der Gestaltung und Verwaltung der Belange der dafür ehrenamtlich tätigen Personen verweist. Im Einzelnen anzuführen sind die Mitgliederbetreuung, Fortbildung von Kolleginnen, sonstige Vermittlung unserer Qualitätsstandards bei Bildungseinrichtungen wie VHS, Krankenkassen, Kontakte zu deren Trägern sowie BDP und Psychotherapeutenkammern hinsichtlich Therapie und Prävention und dem Einsatz von DiplompsychologInnen in diesen Bildungsbereichen.

Gerne ist die Psychologische Fachgruppe bereit und offen für tätige Mithilfe der Mitglieder und freut sich ganz besonders über ein Interesse an der Übernahme von Tätigkeiten durch die Jüngeren in ihren Reihen.

Neben den wenigen aufgezählten Fakten, gäbe es noch viel zu erzählen über Gewesenes, Gott Lob meist Erbauliches, aus der Historie der Fachgruppe. Anekdoten gäbe es genug um Abende zu füllen – z.B.: der Vorstand wollte sich nur im Viererpaket wählen lassen, was für den guten Teamgeist spricht; obligato-

risch und bis dato unerlässlich, insbesondere für 68er, war das Absingen der Internationale in der Nacht zum ersten Mai, ganz besonders nach dem Fall der Mauer; auch gesellschaftspolitisches Bewusstsein bei DiplompsychologInnen zu fördern, war und ist ein Anliegen der Fachgruppe. Den Mitgliedern aus frühen Tagen und im Blick zurück fällt dazu sicher einiges ein. Es macht Laune, an den geselligen Abenden die Ohren zu spitzen und zu lauschen, zu lachen und den lehrreichen Teil des Tages fröhlich ausklingen zu lassen.

Bei einem Rückblick, anlässlich des 25-jährigen Bestehens und in Festeslaune muss ein herzliches Dankeschön an all diejenigen ausgesprochen werden, die über die Jahre die Fachgruppe durch Tatkraft und ihren Ideenreichtum vorangebracht und unterstützt haben. Dies gilt

ganz besonders Helmut, der von Beginn an mit viel Herzblut dabei war und als Seele der Fachgruppe in ihre Geschichte eingeht.

Ich denke und hoffe auf euer Einverständnis, wenn ich der Fachgruppe und dem guten Geist der hier vorherrscht, für die Zukunft alles erdenklich Gute, viele kreative Ideen und allzeit Geschick und das Quäntchen Glück, das auch eine noch so kompetente Handhabung eines expandierenden Systems benötigt, mit auf den Weg gebe. Möge sie die stetige Kraft behalten, Neues aufnehmen und umsetzen und Bewährtes, ganz besonders den durchweg unverwechselbar guten Umgang miteinander, bewahren.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! Lasst uns fröhlich feiern!