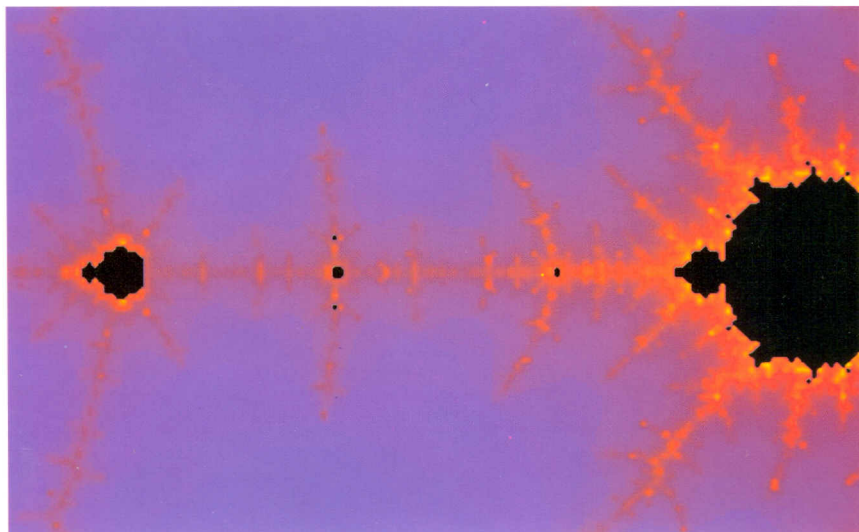


Entspannungsverfahren

Zeitschrift der psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren
Autogenes Training • Progressive Relaxation • Hypnose • Biofeedback



Herausgeber:

*Psychologische Fachgruppe
Entspannungsverfahren*

*Sektion Klinische Psychologie im
Berufsverband Deutscher Psycho-
loginnen und Psychologen e.V.*



PABST SCIENCE PUBLISHERS

Lengerich, Berlin, Bremen, Miami,
Riga, Viernheim, Wien, Zagreb

G. Krampen: Differentielle Indikation
von Autogenem Training und Progressiver
Relaxation

B. Husmann: Burnout erkennen - verstehen -
vorbeugen - bewältigen.
Über Erfahrungen mit Vorträgen, Seminaren
und Workshops sowie Therapien

K. E. Buchmann: Von der „Lust“ Opfer oder
Helfer/Heiler (Held) zu sein ...

E. Nass: Wege zu gesunden Arbeits-
beziehungen - Analyse und Lösung durch
Systemaufstellungen

D. Ohm: Bisherige Ergebnisse der
Konsensuskonferenzen zur Progressiven
Relaxation

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial	3
<i>G. Krampen</i> : Differentielle Indikation von Autogenem Training und Progressiver Relaxation	6
<i>B. Husmann</i> : Burnout erkennen – verstehen – vorbeugen – bewältigen Über Erfahrungen mit Vorträgen, Seminaren und Workshops sowie Therapien	28
<i>K. E. Buchmann</i> : Von der „Lust“ Opfer oder Helfer/Heiler (Held) zu sein	64
<i>E. Nass</i> : Wege zu gesunden Arbeitsbeziehungen – Analyse und Lösung durch Systemaufstellungen	74
<i>D. Ohm</i> : Bisherige Ergebnisse der Konsensuskonferenzen zur Progressiven Relaxation	83
Merkblatt Nr. 11: Stress-Beeinflussung <i>Elisabeth Westhoff</i>	90
Buchbesprechungen	96
Berufspolitik	
• Berufspolitische Probleme: Einführung individueller Fallpunktzahlen in Bremen und ihre Auswirkung auf die Abrechnung von Autogenem Training, Progressiver Relaxation und Hypnose	101
• Gefahr der „kalten“ Abschaffung wichtiger psychotherapeutischer Verfahren durch Nicht-Honorierung: Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose.....	102
Mitteilungen der Fachgruppe	
• Bericht über die 18. Entspannungstherapiewoche 2003 auf Sylt	105
• Trainerliste der FG im Internet.....	106
• Protokoll der Mitgliederversammlung am 30.04.2003 auf Sylt im Rahmen der 18. Fachtagung Entspannungstherapiewoche vom 26.04. bis 03.05.2003	107
• 19. Entspannungstherapietage Rolandseck/Remagen: „Prävention im Fokus“	110
Fortbildungskalender 2004	112

DIFFERENTIELLE INDIKATION VON AUTOGENEM TRAINING UND PROGRESSIVER RELAXATION

GÜNTER KRAMPEN

Fragen der differentiellen Indikation der Grundstufe des Autogenen Trainings (AT) und der Progressiven Relaxation (PR) in der klinischen Anwendungspraxis werden unter drei Perspektiven abgehandelt. Die erste Perspektive bezieht sich auf eine knappe Befundzusammenfassung zu empirischen Studien, in denen die Effekte beider Entspannungsverfahren einem direkten oder einem indirekten Vergleich unterzogen wurden. Dies resultiert in allgemeinen Indikationsempfehlungen für AT und PR, die wenig Spezifika, sondern vielmehr zahlreiche Überschneidungen aufweisen. Nach der zweiten Perspektive werden über Vergleiche der Zugänge von AT und PR konzeptuelle Klärungen vorgenommen, die in relativ pauschalen, auf Plausibilitätserwägungen basierenden differentiellen Indikationsvorschlägen münden. Die dritte Perspektive bezieht sich auf Wechselwirkungen zwischen ausgewählten Personmerkmalen und den Lern- sowie Transfererfolgen für AT versus PR, die empirisch in kontrollierten Studien mit katamnestic Absicherung bei über 600 Teilnehmern(innen) von ambulant und stationär durchgeführten Einführungskursen in primär-, sekundär- und tertiär-präventiven Anwendungskontexten gewonnen wurden. Im Vordergrund stehen dabei (1) die Vorerfahrungen der Teilnehmer(innen) mit systematischen Entspannungsverfahren, (2) ihre Teilnahmemotive sowie (3) ihre für AT und/oder PR änderungssensitiven Symptome und Beschwerdebelastungen. Die Befunde legen ein mehrstufiges differentialdiagnostisches Vorgehen nahe, bei dem unter Beachtung absoluter und relativer Kontraindikationen von der allgemeinen Indikationsstellung ausgegangen wird, die schrittweise um die prognostisch für den Lern- und Transfererfolg bedeutsamen Variablen der Vorerfahrungen, Teilnahmemotive sowie änderungssensitiven Symptome und Beschwerden erweitert wird.

Schlüsselwörter: Autogenes Training; Progressive Relaxation; differentielle Indikation; Vorerfahrungen; Therapiemotivation; Beschwerden; Symptome; Entspannungstherapie; Entspannungstraining

Die Grundstufe des Autogenen Trainings (AT) und die Progressive Relaxation (PR) sind sowohl in der ambulanten und stationären klinischen als auch in der primär-präventiven Anwendungspraxis

verbreitet und auch formal in der Bundesrepublik Deutschland als „Richtlinienverfahren“ der psychotherapeutischen und psychosomatischen Versorgung anerkannt. Trotz aller Unterschiede im Zu-

BURNOUT ERKENNEN – VERSTEHEN – VORBEUGEN – BEWÄLTIGEN

Über Erfahrungen mit Vorträgen, Seminaren und Workshops sowie Therapien

BJÖRN HUSMANN

Ausgehend von den Erfahrungen mit einem psychoedukativen Vortrag¹ werde ich im Folgenden zunächst zur Begriffsbestimmung wichtige Erkenntnisse über Burnout referieren. Darauf aufbauend möchte ich Grundzüge einer Konzeption für Seminare und Workshops zur Burnout-Prophylaxe vorstellen und von Erfahrungen mit ihrer konkreten Ausgestaltung berichten. Der dritte Teil widmet sich einigen therapeutischen Erfahrungen mit von Burnout betroffenen Klienten aus tiefenpsychologischer Perspektive wie aus Sicht der humanistischen Psychologie, die dann zum Ende in übergeordnete Überlegungen zur Psychodynamik von Burnout, im Besonderen dessen narzißtischer Problemkomponente, münden.

Schlüsselwörter: Burnout/Grundlagen, Burnout-Prophylaxe/-Prävention, Burnout/therapeutische Erfahrungen, Burnout/psychodynamische Überlegungen, Burnout/narzißtische Problematik, Streßprävention, Entspannungsverfahren

Burnout ist für viele Menschen ein alltägliches Schlagwort geworden und drückt eine heutzutage häufig anzutreffende Befindlichkeit aus: „Ich bin total überarbeitet, völlig alle, ziemlich matt, ich brauche dringend Erholung, mein Akku ist leer und droht ‚abzusaufen‘!“. Bei manchen Menschen schwingt zusätzlich noch eine gewisse Katerstimmung mit, z.T. gepaart mit mehr oder weniger subtiler Enttäuschung, Resignation oder Niedergeschlagenheit. Andere wiederum

drücken mit Ausgebranntsein aus, daß sie eine bedeutende und anstrengende Aufgabe haben, immerfort fleißig schaffen und somit zum „Club der Wichtigen“ gehören.

Burnout scheint - neben Armut, Arbeitslosigkeit oder der Degeneration des Wortes „sozial“ zur werbewirksam-menschelnden (aber zunehmend inhaltslosen) Vorsilbe... - eine weitere Kehrseite der vermeintlich modernen Leistungsgesellschaft zu sein: Es ist eine Reaktion auf den langjährigen und immer weiter stei-

¹ So auch am 1. Mai 2003 (Tag der Arbeit!) im Rahmen der 18. Entspannungstherapiewoche „Gesundheitspflege“ der Fachgruppe Entspannungsverfahren auf Sylt.

VON DER „LUST“ OPFER ODER HELFER/HEILER (HELD) ZU SEIN...

KNUD EIKE BUCHMANN

Obwohl Menschen Individuen sind, zeigen sie doch sehr ähnliche Verhaltensmuster - dies vor allem auch im Kollektiv. Ereignisbrüche greifen in das Leben von Menschen ein - kleinere und auch gravierendere Einbrüche verändern das Bild von sich, vom Leben, von der Vergangenheit und Zukunft... und vom Menschen ganz allgemein.

Manchmal ist solch ein Ereignis aber auch Auslöser, um überhaupt erst ein „Selbst- und Weltbild“ zu ergründen. Ein traumatisierter Mensch ist auch dadurch gekennzeichnet, dass er *vorher* und *nachher* unterscheidet.

Die Entwicklungspsychopathologie (Cicchetti u. Garmecy, 1993, und auch Hetzer, 1937, wie Freud, A., 1969, Lösel, 1998...) haben danach gefragt, wie Menschen in und nach besonders belastenden Lebenslagen das Ereignis verarbeiten und daran reifen. Auch in einer eher populärwissenschaftlichen Publikation von Schneider (1992) beschäftigt sich dieser Autor mit den „Heldenmythen“ solcher Personen, die in unsere Geschichtsbücher eingegangen sind (diese Menschen waren zu ihrer Zeit übrigens ausgesprochene „Kotzbrocken“ für ihre Mitmenschen; ob nun Goethe, Napoleon,...ob es sich um Musiker oder andere Künstler handelt).

Menschen fasziniert das Schicksal anderer Menschen; man erzählt sich davon;

oft noch nach vielen Generationen. Hierbei sind „Heldengeschichten“ sehr viel beliebter als „Opfergeschichten“. Haben wir nicht alle insgeheim den - oft eben nicht eingestandenen - Wunsch, „Held“ einer besonders dramatischen Geschichte zu sein? Oder genießen wir es eher, bedauert und getröstet zu werden? Vielleicht gelingt es aber - gerade in der Person eines/r Psychotherapeuten/in - auch beide Gefühle gleichzeitig zu erleben? Sind nicht „Heiler“ auch „Verwundete“? In ihren Systemen oder in ihren gesellschaftlichen Strukturen erlitten sie häufig massive individuelle Wunden. Sind ihre Karrieren nicht oft Geschichten einer individuellen und gesellschaftlichen Wunde schlechthin? (Gathmann, Semraulininger 1996 S. 43 ff).

Als Helfer tröstet man Opfer durch den qualifizierten Beistand - und „genießt“ sogleich, vom anderen (Laien) für „diese schwere Arbeit“ bedauert oder vielleicht „nur“ bewundert zu werden...

Warum neigen Menschen dazu, so gern die Opferrolle einzunehmen und zu behalten? Wenden wir uns der Thematik „Opfer“ zu.

WEGE ZU GESUNDEN ARBEITSBEZIEHUNGEN – ANALYSE UND LÖSUNG DURCH SYSTEMAUFSTELLUNGEN

ECKARD NASS

Systemaufstellungen, wie Familienaufstellungen (Weber 1998), Organisationsaufstellungen (Weber 2000) und Systemische Strukturaufstellungen (Sparrer und Varga von Kibéd 2000) helfen in komplexen Arbeitssituationen die relevanten Faktoren zu erfassen, Hypothesen zur Gesundung von gestörten Arbeitsbeziehungen zu gewinnen und die Auswirkungen der verschiedenen Veränderungsmöglichkeiten zu überprüfen. In Organisationsaufstellungen zeigt sich, dass die Verletzung bestimmter Regeln eine destruktive Wirkung auf die Entwicklung der Organisation und ihrer Mitglieder hat. Systemic Constellations (Family Constallations (Weber 1998), Organizational Constellations (Weber 2000) and Structural Constellations (Sparrer and Varga von Kibéd 2000) help to find relevant factors in organizational change.

Schlüsselwörter: Systemaufstellungen, Organisationsaufstellungen, Familienaufstellungen, Systemische Strukturaufstellungen

Einleitung

Überraschenderweise finden wir gerade bei den helfenden Professionen, in sozialen Einrichtungen, Therapeutischen Teams und Fachkliniken immer wieder Vergiftungserscheinungen in den Arbeitsbeziehungen, die sich trotz der hohen kommunikativen Kompetenzen der Beteiligten nicht auflösen lassen. Mit den Methoden der Systemaufstellungen stehen uns heute wertvolle Analyseverfahren und Instrumente zur Auflösung und Klärung von gestörten Arbeitsbeziehungen zur Verfügung. Wir meinen damit die von Gunthard Weber aus den Familienaufstellungen (nach Bert Hellinger) abgelei-

teten Organisationsaufstellungen sowie die von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer entwickelten Systemischen Strukturaufstellungen.

Als ich zusammen mit meiner Frau Elvira Nass – mit der ich heute die Systemaufstellungen durchführe - 1995 die Familienaufstellungen in einer Veranstaltung mit Bert Hellinger kennen lernte, war ich fasziniert und irritiert. Die machtvollen Interventionen von Bert Hellinger waren für mich verwirrend und spiegelten zugleich Wesentliches, das ich noch nicht nachvollziehen konnte. Die Arbeit mit Familienaufstellungen schien weit entfernt von meiner klientenzentrierten Arbeitsweise, die ich erweitern wollte. Ich