

INHALTSVERZEICHNIS

<i>D. Ohm</i> : Editorial	5
<i>B. Husmann</i> : Entspannung ist einfach – man muss sich bloß richtig anstrengen! Plädoyer für eine integrative „Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)	9
<i>G. Krampen</i> : Direkte Veränderungsmessung der Effekte von Entspannungstherapie/-training und Psychotherapie: Ihre Vor- und Nachteile sowie psychometrische Hilfsmittel	44
<i>E. Nass, E. Nass</i> : Die Ebenen des Bewusstseins nach Hawkins – Kritische Betrachtung und Systemische Erfahrungen	61
Buchbesprechungen	
– Imaginationen in der Verhaltenstherapie	81
– Yoga in der Traumatherapie	82
Mitteilungen der Fachgruppe	
– <i>B. Husmann</i> : Inventur: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in Zahlen	84
– <i>B. Husmann, H. Brenner</i> : Veröffentlichungen der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren (vormals: Arbeitskreis AT & PR) 1985-2009	96
– <i>D. Ohm</i> : Bericht über die 25. Entspannungstherapie 2010 in Rolandseck/ Remagen	110
– World Café – Zukunftswerkstatt – Austausch über Zukunftsfragen der DG-E e.V.	113
– 26. Entspannungstherapiewoche 2011	116
– DG-E e.V.: Die Essentials	117
Fortbildungskalender 2010/2011	121

ENTSPANNUNG IST EINFACH – MAN MUSS SICH BLOß RICHTIG ANSTRENGEN!

Plädoyer für eine integrative „Deutsche Gesellschaft für
Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)“¹

BJÖRN HUSMANN

Die empirische Forschung hat deutlich gemacht, dass Entspannungsverfahren über mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede und über ein belegbares, gemeinsames Wirkungsspektrum verfügen. Beides wird übersichtsartig dargestellt. Davon ausgehend wird im Zusammenhang mit der Ende 2009 erfolgten Gründung der „Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren“ und ihrer jüngst erfolgten Eintragung ins Vereinsregister für eine integrative „Architektur“ derselben geworben. Weiterhin werden die in der Fachöffentlichkeit vorherrschenden psychologischen Interpretationsmuster für Entspannungsverfahren, die einer wechselseitigen Bereicherung im Wege stehen und eine zukünftige Entwicklung behindern würden, kritisch hinterfragt und Ansätze eines moderneren psychologischen Verständnisses skizziert. Vor diesem Hintergrund wird dafür plädiert, Entspannungsverfahren als eine Art schützenswertes „Weltkulturerbe“ aufzufassen und ihre Gemeinsamkeiten genauso wie ihre Unterschiede respektvoll zu erforschen. Abschließend werden einige mögliche Konfliktlinien angesprochen, die sich einerseits aus den unterschiedlichen basalen Philosophien bzw. Meta-Theorien und andererseits aus berufspolitischen Fragen ergeben können. Dabei wird exemplarisch ein integratives Verständnis „durchgespielt“, um mögliche Synergieeffekte anzudeuten. Ebenso wird herausgearbeitet, weswegen eine „Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren“ das Attribut „wissenschaftlich fundiert“ sinnvollerweise weniger zur Aus- und Abgrenzung nutzen sollte, sondern stattdessen als Einschlusskriterium um z.B. bisher noch als „alternativ“ geltende, aber nachgewiesenermaßen wirksame Verfahren zu besserer Anerkennung zu verhelfen.

Schlüsselwörter: Entspannungsverfahren: Methodik, Didaktik, Wirkungsweise, Effekte, (Kontra-)Indikationen, psychologische Interpretation von Entspannungsverfahren, integratives Verständnis, Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren

¹ Der Artikel basiert auf dem gleichnamigen Vortrag, gehalten im Mai 2010 auf den 25. Entspannungstherapietagen der Psych. Fachgruppe Entspannungsverfahren und der "Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.).

DIREKTE VERÄNDERUNGSMESSUNG DER EFFEKTE VON ENTSPANNUNGSTHERAPIE/-TRAINING UND PSYCHOTHERAPIE: IHRE VOR- UND NACHTEILE SOWIE PSYCHOMETRISCHE HILFSMITTEL

GÜNTER KRAMPEN

Auf dem Hintergrund der methodischen Probleme der indirekten Veränderungsmessung und der damit verbundenen Interpretationsbeschränkungen wird in den Ansatz der direkten Veränderungsmessung der Effekte psychologischer Interventionen eingeführt. Erläutert werden die Vor- und Nachteile beider Methoden am Beispiel der Ergebnisevaluation für Entspannungstrainings und -therapien sowie für Psychotherapie anhand der Selbstauskünfte von Patienten im Rahmen einer multimethodalen psychologischen Diagnostik und Evaluation. Es wird hervorgehoben, dass die indirekte und die direkte Veränderungsmessung nicht als alternative, sondern als komplementäre Evaluationsstrategien zu bewerten und einzusetzen sind, da sich ihre unterschiedlichen methodischen Nachteile in der Annäherung an die Bestimmung wahrer Interventionseffekte bei Patienten wechselseitig kompensieren und sich ihre unterschiedlichen methodischen Vorteile kombinieren. In einer Übersicht wird über die im deutschsprachigen Bereich vorliegenden Instrumente zur direkten Veränderungsmessung informiert, von denen die Mehrheit ad hoc entwickelte Verfahren ohne Normen und andere Vergleichswerte sowie breitere Anwendungserfahrungen sind. Auf die drei zur Verfügung stehenden normierten Instrumente zur direkten Evaluation der Effekte von Entspannungs-therapien und -trainings sowie von Psychotherapien wird ausführlicher eingegangen.

Schlüsselwörter: direkte Veränderungsmessung, Evaluation, Autogenes Training, Progressive Relaxation, Psychotherapie, Therapieergebnisse, Therapieerfolgskontrolle, Änderungssensitivität

1. Einleitung

Die Methoden und Methodologie der Veränderungsmessung sind für die Prozess- und Ergebnisevaluation psychologischer Interventionen jedweder Art von zentraler Bedeutung. Anforderungen an

die moderne psychologische Diagnostik und Evaluation beziehen sich etwa auf

– die Notwendigkeit eines *multimethodalen Vorgehens*, in dem durch Kombinationen unterschiedlicher Datenarten [wie etwa objektive bzw. objektivierbare biographische Daten (L-Daten nach

DIE EBENEN DES BEWUSSTSEINS NACH HAWKINS – KRITISCHE BETRACHTUNG UND SYSTEMISCHE ERFAHRUNGEN

ECKARD NASS, ELVIRA NASS

Das Modell der 17 Ebenen des Bewusstseins von David R. Hawkins (Hawkins 2006) wird einer kritischen Betrachtung unterzogen und mit Erfahrungen aus der Aufstellungsarbeit verknüpft. Nach einer Erörterung der Aussagekraft von kinesiologischen Testungen plädieren wir für die Nutzung des Modells für therapeutische Prozesse auf der Grundlage eigener kinesiologischer Bestimmungen der Energiewerte der Bewusstseinssebenen.

Schlüsselwörter: Ebenen des Bewusstseins nach Hawkins, Dynamik von Macht und Kraft, Bewusstseinsentwicklung, Energieniveaus der Bewusstseinsstufen, kritische Betrachtung der Aussagekraft der Kinesiologie und der Bestimmung der Energiewerte, Erfahrungen aus Systemaufstellungen

Einleitung

Auf der Suche nach Wegen der Persönlichkeitsentwicklung, die einer wissenschaftlichen Betrachtung standhalten und zugleich die spirituellen Aspekte des Menschseins integrieren, stießen wir durch die Empfehlung einer spirituell erfahrenen Kollegin auf das Modell der 17 Ebenen des Bewusstseins des amerikanischen Psychiaters David R. Hawkins. (Hawkins, 2006) Wir waren auf der Suche nach dem „missing link“, einer die wissenschaftliche und die intuitive Erkenntnis verbindenden Theorie der Bewusstseinsentwicklung. Wir waren ange-regt von der Idee, ein Modell mit konkret beschriebenen Stufen für die Persönlichkeits- und Be-wusstseinsentwicklung zu

finden und dazu eine Messung der Energielevel dieser Bewusstseinsstufen zu bekommen. Hawkins beschreibt in seinen biografischen Ausführungen intensive spirituelle Erlebnisse, die die hohen Bewusstseinsstufen veranschaulichen.

Das Modell der 17 Bewusstseinssebenen, die hierarchisch aufsteigen von der niedrigsten Bewusstseinsstufe der „Scham“ bis zur höchsten Bewusstseinsstufe der „Erleuchtung“ hat uns zunächst durch seine Plausibilität und viele Übereinstimmungen mit unseren therapeutischen Erfahrungen angesprochen. Wir sahen in den Bewusstseinsstufen eine anschauliche Beschreibung der psychotherapeutischen Entwicklungsprozesse, von einem angespannten, eng fokussierten, ängstlichen, depressiven oder apathi-