

---

# INHALTSVERZEICHNIS

- 3 *B. Husmann*  
Editorial

## Originalia

- 15 *B. Riegel, I. Fengler, A. Weiß-Michaelis*  
Hypnose und Entspannungsverfahren – Das Dreistufen-Modell zur differenzierten Behandlungsplanung
- 35 *J. Heider, R. Kehle, A. Zaby, A. Schröder*  
Effektivität der Progressiven Relaxation bei Patienten mit multiplen somatoformen Beschwerden
- 50 *R. Doubrawa*  
Übergang in den „Ruhestand“ – Entwicklungsaufgaben des dritten Lebensalters

## Merkblatt

- 70 *B. Husmann*  
Burnout

## Buchbesprechungen

- 77 F. Petermann, D. Vaitl: Entspannungsverfahren  
78 J. T. Eßwein: Achtsamkeitstraining  
78 A. Wagner-Link: Verhaltenstraining zur Stressbewältigung  
80 L. Kottje-Birnbacher et al.: Psychotherapie mit Imaginationen

## Mitteilungen aus der DG-E

- 82 Satzung der DG-E  
89 Geschäftsordnung (GO) der DG-E  
106 Aus-, Weiter- und Fortbildungsordnung (AWF-O) der DG-E  
130 Fortbildungskalender

---

# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren  
*Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga und weitere  
wissenschaftliche Verfahren*  
(DG-E e.V.)

## **Herausgeber:**

V.i.S.d.P. für die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren  
(DG-E e.V.)  
Dipl.-Psych. Oliver Nass

## **Redaktion**

Dipl.-Psych. Helmut Brenner  
Prof. Dr. Günter Krampen  
Dipl.-Psych. Oliver Nass

## **Redaktionsanschrift**

Geschäftsstelle der DG-E e.V.  
Dipl.-Psych. Dr. Claudia China  
Blanckstr. 3  
D-23564 Lübeck  
E-Mail: [geschaeftsstelle@dg-e.de](mailto:geschaeftsstelle@dg-e.de)  
Internet: [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de)

## **Verlag**

Pabst Science Publishers  
Eichengrund 28  
D-49525 Lengerich  
Tel. 05484-308  
Fax 05484-550  
E-Mail: [pabst.publishers@t-online.de](mailto:pabst.publishers@t-online.de)  
Internet: [www.pabst-publishers.de](http://www.pabst-publishers.de)  
[www.psychologie-aktuell.com](http://www.psychologie-aktuell.com)

Erscheinungsweise: jährlich  
Preis: 18,95 Euro  
Abopreis für Institutionen und Bibliotheken: 16,50 Euro  
Für DG-E-Mitglieder kostenfrei.

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2011.

Die Zeitschrift und die in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der Zustimmung der Herausgeber.

---

*Zum Titelbild:*

*Das Titelbild „Meer“ stammt von Elvira Nass und befindet sich in ihrem Privatbesitz.*

ISSN 1617-1586

## EDITORIAL

BJÖRN HUSMANN



*Björn Husmann  
Diplompsychologe/Psychotherapeut  
(Bremen); erster Vorsitzender der  
DG-E e.V.*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich begrüße Sie ganz herzlich im Namen der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) zur 28. Ausgabe unserer Zeitschrift! Wir freuen uns, damit eine breite Diskussion rund um das Thema „Entspannungsverfahren“ fortsetzen zu können, und möchten uns an dieser Stelle einerseits für die Beiträge aller AutorInnen herzlich bedanken und andererseits für die Arbeit des Redaktionsteams sowie der Peer-Re-

view-Gruppe (DP/KJP Oliver Nass, DP/PP Helmut Brenner und DP/PP Prof. Dr. Günter Krampen, Trier).

In dieser Ausgabe befassen sich DP B. Riegel von der Universität Hamburg und I. Fengler sowie A. Weiß-Michaelis mit „Hypnose und Entspannungsverfahren“ und stellen ein „Dreistufen-Modell zur differenzierten Behandlungsplanung“ vor. Außerdem referieren die KollegInnen R. Kehle, Dr. J. Heider, A. Zaby und A. Schröder von der Universität Koblenz eine Untersuchung zur „Effektivität der Progressiven Relaxation bei somatoformen Beschwerden“. Gewissermaßen von der Konfliktseite her nähert sich DP/PP Dr. R. Doubrava aus Bad Hersfeld dem Themenfeld „Entspannungsverfahren“, in dem er den „Übergang in den Ruhezustand“ und damit verbundenen „Entwicklungsaufgaben des dritten Lebensalters“ erörtert. Ferner finden Sie auf den folgenden Seiten ein neues DG-E-Merkblatt<sup>1</sup> zu Burnout, Rezensionen von DP/PP Dr. Juliana Matt und weitere Nachrichten aus der DG-E e.V., die hoffentlich genauso wie

---

<sup>1</sup> Merkblätter der DG-E e.V. sollen in allgemeinverständlicher Form informieren und richten sich u.a. an Betroffene oder PatientInnen. Bisher sind Merkblätter erschienen zu Autogenem Training, Autogenem Training für Kinder, Progressiver Relaxation, Wege zur Entspannung, Stressbeeinflussung, Angst- und Panikgefühlen sowie Schlaf und Schlafstörungen. Merkblätter dürfen kopiert sowie verteilt werden und stehen kostenlos im Internet zur Verfügung:  
<http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=31>

die vielfältigen und informativen Artikel Ihr geschätztes Interesse finden.

## **Über die 26. Entspannungstherapiewoche und die Entwicklung der DG-E e.V.**

Es hat sich in den letzten Jahrgängen eingebürgert, das Editorial mit einigen Anmerkungen zur Entwicklung der DG-E e.V. zu verknüpfen. Diese Tradition möchte ich aufgreifen und Ihnen im Folgenden noch einige Highlights aus den vergangenen Monaten – zumindest ausschnittsweise – veranschaulichen. Gleichzeitig will ich dabei einige wichtige Merkmale der DG-E e.V. betonen, um Ihnen die innere Entwicklungsdynamik und unseren derzeitigen Stand zu verdeutlichen.

Hinter uns liegt eine sehr erfolgreiche 26. Entspannungstherapiewoche, die wir vom 30.04.-07.05.11 in der Akademie am Meer (Klappholtal/Sylt) ausgerichtet haben. Mit mehr als 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war es bisher die zahlenmäßig größte Entspannungstherapiewoche, die schon lange im Vorfeld ausgebucht war. Mindestens eine genauso große Leistung war das inhaltliche Tagungsprogramm: zehn Hauptvorträge, 29 Workshops, mehrere kulturelle Highlights und drei Mitgliederversammlungen (s. Kasten).

Dass wir das stemmen konnten, ist zu einem erheblichen Teil das Ver-

dienst von DP/PP Dr. Claudia China (Lübeck), in deren Händen die Organisation und die wissenschaftliche Programmgestaltung lagen. Aber auch eine große Zahl anderer Aktiver hat zum guten Gelingen beigetragen, die alle aufzuführen den Rahmen dieses Editorials sprengen würde. Deswegen haben wir die Würdigung der verschiedenen Beteiligten und ihrer Beiträge auf der Homepage der DG-E e.V. als „Sylt-Impressionen 2011“ eingestellt<sup>2</sup>. Sie finden dort ebenso die Abstracts von Vorträgen und allen Workshops oder können sich Fotos anschauen, um einerseits einen kleinen Eindruck vom hohen, fachlichen Niveau und andererseits vom besonderen Flair dieser Tagung zu bekommen.

Dass Sie die 28. Ausgabe dieser Zeitschrift in Händen halten (die in diesem Jahr erstmalig von der DG-E e.V. alleine herausgegeben wird) und dass die Tagung eine solch „runde Sache“ geworden ist, sind gleichzeitig starke Indizien dafür, dass uns der Übergang von der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren (Psych. FG-E, unsere „Vorläufer-Organisation“) zur DG-E e.V. schon zu weiten Teilen gelungen ist. Ein weiterer Hinweis darauf, dass sich die DG-E e.V. prächtig entwickelt, ist der stetig steigende Mitgliederstand, zu dem Sie einige Zahlen gewissermaßen als „Randnotiz“ finden. Diese und andere Fakten dokumentieren eindrucksvoll, wie es in etwas mehr

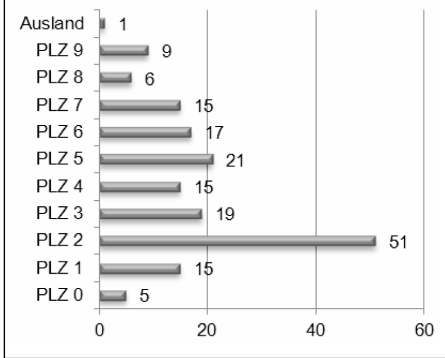
---

<sup>2</sup> <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=27>

**Einige Daten zur DG-E e.V.**

(Stand: 06.06.11)

- Mitglieder: 174
- Frauen: 113 (65%) / Männer: 61 (35%)
- ordentliche Mitglieder: 155 (89%) / außerordentliche Mitglieder: 19 (11%)



als 1,5 Jahren gelungen ist, eine solide, eigenständige Arbeitsfähigkeit zu erlangen.

Wichtiger allerdings als der Blick auf die reinen Zahlen oder andere Parameter für Quantität ist es, auf die dahinter stehenden Qualitäten zu schauen. Denn damit uns auch weiterhin eine ökologische Entwicklung der DG-E e.V. mit nachhaltigem Wachstum gelingt, ist es wesentlich, die besonderen Stärken dieses kom-

plexen „Organismus“ zu kennen. Diese zu fördern wird es unterstützen, dass die DG-E e.V. ihr volles Potential, das schon auf Sylt spürbar wurde, in einem ihr angemessenen Tempo entfalten kann.

Ein Teil der besonderen Stimmung auf den Tagungen wird zunächst vor allem von der Großmeisterin aller Entspannungsverfahren geprägt: der Natur. In den relativ abgeschiedenen Klappholttaler Dünen bei maximal 10 Min. zur Nordsee kann jede bzw. jeder nur zustimmen, dass das „Sylter Meeresklima heiteres Wohlbefinden für Herz und Seele schafft“ (H. Pfeleiderer).

Hinzu kommt eine **Einfachheit** ohne großen „Schnickschnack“ und trotzdem mit Liebe zum Detail. Wer je in einem der Klappholttaler Häuschen namens Sperber, Widder oder Klambauter gewohnt hat und morgens erst mal mit einem Handtuch unterm Arm 50 m über den Hauptweg vorbei an freundlich grüßenden KollegInnen zur Dusche gehen musste, wird wissen, was ich meine: Luxuscamping mit Dünen-Mensa<sup>3</sup>! Aber diese Einfachheit und die Naturverbundenheit sind kein Komfortdefizit, sondern haben sehr schnell den Effekt, dass man/frau zu sich selbst kommt. Es ist wie eine Art Fasten von Großstadtrei-

<sup>3</sup> Wobei es besonderer Erwähnung bedarf, dass in der Akademie am Meer ein Brandstifter vor einigen Monaten großen Schaden angerichtet hat. Einerseits im materiellen Sinne, so dass z.B. die Mahlzeiten im Zwei-Schichtsystem in der Turnhalle eingenommen werden mussten, weil der Speisesaal niedergebrannt ist. Andererseits aber auch in dem Sinne, dass den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern noch ein gewisser Schrecken in den Gliedern steckt, weswegen ihr großer Einsatz und ihre freundliche Unterstützung für uns nicht einfach selbstverständlich waren, sondern ein großes Dankeschön verdienen!

zen, bei der allerdings niemand darben muss, denn es ist in jeder Weise für reichlich „Nahrung“ gesorgt.

Ein anderer Effekt scheint der zu sein, dass die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits beim Übersetzen auf die Insel ihre Sakkos, Kostüme und akademischen Insignien gegen Strandlook, Räuberzivil und die Umgangssprache „Du“ tauschen. Das hat den (relativen) Nachteil, dass kein/e WorkshopleiterIn und kein/e ReferentIn, der/die ein einschlägiges Fachbuch zitiert, sicher sein kann, ob nicht der/die AutorIn direkt in der ersten Reihe sitzt. Gleichzeitig hat es aber den großen Vorteil, dass die Tagungen, wenn auch nicht vollkommen Allüren-frei, so doch mindestens Allüren-arm, relativ „unnarzisstisch“ und von wenig Konkurrenz geprägt sind. Jedenfalls finden sich auf den Tagungen der DG-E e.V. einigermaßen wenig akademische „Diven“.

Die „Schnörkellosigkeit“ usw. findet sich ebenso in der Organisation der DG-E e.V. wieder: Ein sehrmäßiger Jahresbeitrag, eine professionelle, aber „schlanke“ Vereinsverwaltung und ein Bestreben, Dinge ausreichend, aber nicht überzuregulieren, waren von Anfang an konstituie-

rend. Das ist nicht nur den begrenzten personellen Ressourcen oder dem Fußen auf Ehrenamtlichkeit usw. geschuldet. Vielmehr ist es Absicht, kein „aufgeblasenes“ Dienstleistungsunternehmen zu werden und keine Hybris auszubilden. Es soll ausreichend Raum für Eigeninitiative bleiben und um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: die Förderung und Weiterentwicklung von Entspannungsverfahren.

Vor diesem Hintergrund war der vierstimmige Kanon eines volkstümlichen „Mantras“ zum Abschluss der diesjährigen Entspannungstherapiewoche nicht zufällig gewählt: „Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König!“

Ein weiteres Grundmotiv der DG-E e.V. ist die **gewachsene Verbundenheit** und das Geschichtsbewusstsein. Von der Gründung des Arbeitskreises für Autogenes Training & Progressive Relaxation 1982 über die Psych. FG-E bis zur DG-E e.V. gibt es ein überdauerndes Netzwerk von Aktiven<sup>4</sup> und mittlerweile sind selbst einige Kinder dieser Gründungsväter und -mütter wichtige Akteure<sup>5</sup>. Genauso ist es mit den Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmern: Viele sind „WiederholungstäterInnen“. Das

---

<sup>4</sup> vgl. Westhoff, E. (2008): 25 Jahre Entspannungsmethoden verbreiten – eine kurze lange Zeit. In: Entspannungsverfahren Nr. 25. Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren (Hrsg.). Lengerich: Pabst Sc. Publ., 143-146; Husmann, B. (2010) Inventur: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in Zahlen. In: Entspannungsverfahren Nr. 27. Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren (Hrsg.). Lengerich: Pabst Sc. Publ., 90-101.

<sup>5</sup> vgl. Nass, O. (2009): Vorstandserfahrungen und Ausblicke 2010. In: Entspannungsverfahren Nr. 26. Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren (Hrsg.). Lengerich: Pabst Sc. Publ., 94-95.

**Programm der 26. Entspannungstherapiewoche "Integration als Chance":**

Vorträge:

- ▶ Achtsamkeit (DP Prof. (em.) Dr. Knud Eike Buchmann)
- ▶ Short Universal Regulative Exercise (SURE). Notfälle: Ein Thema für Entspannungsverfahren?! (Prof. Dr. Thomas Loew)
- ▶ Multimodale Stressresilienz und kre-aktive Verhaltenstherapie (DP/PP Wolf Ulrich Scholz)
- ▶ Imagination in der Psychotherapie – eine Reise durch verschiedene Ansätze (DP/PP Dr. Juliana Matt)
- ▶ Acceptance and Commitment Therapy ACT! Dritte Welle der VT oder nichts Neues? (DP/PP Dr. Claudia China)
- ▶ Spannungsregulation zwischen Aktivität und Wiederherstellung – eine Aufgabe im Entspannungstraining? (DP Dr. Renate Mathesius)
- ▶ "Werkstattgespräch Entspannungsverfahren" (DP/PP Björn Husmann, DP Dr. Renate Mathesius)
- ▶ Immer weniger tun – immer mehr lassen ...?! Ein Beitrag zur Meta-Theorie von Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren (DP/PP Björn Husmann)
- ▶ Tod und Sterben – Implikationen für Psychotherapie (DP/PP Dr. Dietmar Ohm)
- ▶ Einsatzgebiete des Biofeedbacks und deren Bewertung (DP/PP Hans-Peter Rehfish)

Workshops:

- ▶ Autogenes Training – Oberstufe Didaktik (DP/PP Helmut Brenner)
- ▶ Therapeutische Schätze – praktische Übungen zur Ressourcenaktivierung und Salutogenese (DP/PP Björn Husmann)
- ▶ Progressive Relaxation – Fortgeschrittene Didaktik (DP/PP Ottmar Contzen)
- ▶ Progressive Relaxation – Supervision (DP/PP Dr. Dietmar Ohm)
- ▶ Kognitive Hypnotherapie für AnfängerInnen (DP/PP Wolf-Ulrich Scholz)
- ▶ Klinische Hypnose – Supervision (DP/PP Daniel Wilk)
- ▶ Klinische Hypnose bei somatoformen Störungen und Schmerzen (DP/PP Dr. Dietmar Ohm)
- ▶ Mit Geschichten entspannen und hypnotisieren lernen (DP/PP Daniel Wilk)
- ▶ ACT! Acceptance and Commitment-Therapy bei chronischem Schmerz (DP/PP Dr. Claudia China)
- ▶ Qigong zur Förderung von Achtsamkeit und Wohlspannung (DP/PP Wolf-Ulrich Scholz)

⇒

Workshops (Fortsetzung):

- ▶ Entspannter (VT-) Bericht an den Gutachter (DP/PP Dr. Margot Mütter)
- ▶ Orientalischer Tanz und Yoga (DP Dr. Caroline Lemm)
- ▶ Yoga (DP Petra Luck)
- ▶ Mentales Training (DP Dr. Renate Mathesius)
- ▶ "Seele des Kluges – Klänge der Seele". Im Obertonsingen die eigenen Seelenkräfte berühren und stärken (Musikpäd. Reinhard Schimmelpfeng)
- ▶ Die heilende Kraft des Didgeridoos (Musikpäd. Reinhard Schimmelpfeng)
- ▶ Achtsamkeit und Entspannung in der dyadischen Bewegung am Beispiel des Tango Argentino (DP/PP Dr. Hermann J. Schneider)
- ▶ Ansätze zu einer Weisheitstherapie (DP Prof. (em.) Dr. Knud Eike Buchmann)
- ▶ Ressourcenorientierte Systemische Aufstellungen (DP/PP Eckard Nass, Päd. Elvira Nass)
- ▶ Energetische Psychotherapie (DP/PP Jutta Bockhold)
- ▶ Einführung in EMDR (DP/PP Christof Eschenröder)
- ▶ Wohin mit der Wut? (DP/PP Silke Eggerichs-Petersen)
- ▶ Imagination in der Psychotherapie (DP/PP Dr. Juliana Matt)
- ▶ Einführung in kunsttherapeutische Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung (Dipl.-Kunsttherapeutin MA Bärbel Buchelt)
- ▶ Praxisorientierte Einführung in die Biofeedbacktherapie (DP/PP H.-P. Rehfish)
- ▶ Yoga: Pranayama und Kapalabhati (DP/PP Dietmar Mitzinger)
- ▶ SURE. In Minuten tief entspannen ohne Vorbereitung in kritischen Situationen: Wunder oder Wissenschaft – Psychologische Notfälle: Doch ein Thema für Entspannungsverfahren (Prof. Dr. Thomas Loew)





hat den großen Vorteil, dass auf Sylt oder in Rolandseck ziemlich schnell eine Form von herzlicher und respektvoller Gemeinschaft entsteht, bei der viel gelacht, fast jeden Abend selbstorganisiert getanzt und so manche Umarmung ausgetauscht wird. Vermutlich kommen viele KollegInnen deshalb nicht nur wegen der fachlichen Bereicherung immer wieder, sondern auch zum zwischenmenschlichen Auftanken, denn durch den oft von „Einzelkämpferdasein“ geprägten Alltag werden die körperlich-seelischen Kräfte bekanntlich sehr strapaziert.

Insofern ist es auch nicht wunderlich, dass mittlerweile manche gewachsene Verbindung über die DG-E e.V. hinaus z.B. zum Klappholttal existiert. Es ist ein Ort mit besonderer „Energie“ (und besonderer Historie – aber das ist eine andere Geschichte), an dem nicht umsonst seit langer Zeit kleine und große Menschen „aufgepöppelt“ werden.

Dieses gewachsene innere Bindungsgeflecht drückt sich u.a. in der Bereitschaft vieler zu Zeit- und Geldspenden aus, ohne die die Gründung einer eigenständigen Gesellschaft und alles Folgende nicht möglich gewesen wären. Vor allem durch dieses uneigennützig Engagement konnten wir den Weg zwischen der Entspannungstherapiewoche 2009, die ja von energieraubenden Konflikten überschattet wurde, und der jetzigen Ta-

gung in eigener Regie innerlich sogar gestärkt zurücklegen.

Um diese Bindungen weiter zu festigen, hilft Wertschätzung, Wertschätzung und nochmal Wertschätzung. Das hat in der Psych. FG-E sowie der DG-E e.V. wiederum Tradition, weswegen auf Mitgliederversammlungen unter großem Applaus Dutzende Marzipan-Pakete verteilt und Präsentkörbe dieses Jahr gleich in der Schubkarre hereingerollt wurden. Manch eine/r mag denken: „Die beweihräuchern sich ja selbst!“. Aber das ist falsch. Richtig ist, dass jedem Engagement für das gemeinsame Unterfangen Psych. FG-E bzw. DG-E e.V. eine entsprechende Würdigung gebührt, statt es für selbstverständlich zu nehmen<sup>6</sup>. Dafür Rituale entwickelt zu haben und das angemessen feiern zu können, ist ein großer Gewinn.

Eine andere Stärke der DG-E e.V. ist ihr **offener Geist**. Auf der Tagung wurde dieser besonders von den angereisten Künstlerinnen und Künstlern sehr hervorgehoben, die alle bekundeten, wie schnell und gut sie sich aufgenommen fühlten. Wie wäre es ohne diese Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und damit zu experimentieren, auch sonst möglich gewesen, dass sich das gesamte Tagungspublikum ohne jegliche Aufwärmphase aktiv an einem „Drumcircle“ beteiligte und anschließend vom „Vortrommler“ kaum noch zu brem-

---

<sup>6</sup> Diese Tradition wurde zunächst von DP/PP Helmut Brenner und später sehr von DP/PP Dr. Dietmar Ohm geprägt und gefördert.

sen war? Wie ist es sonst zu erklären, dass in einem akustisch wirklich „schwierigen“ Saal über mehr als zwei Stunden das Fallen jeder Stecknadel unüberhörbar gewesen wäre, während wirklich nicht eben einfacher „Stoff“ geboten wurde? Die Rede ist von einem Gesprächskonzert, bei dem die Künstlerin sehr fundierte Einführungen in das krisenhafte Leben namhafter klassischer Komponisten gab und am Flügel immer wieder verdeutlichte, in welchen Passagen ihrer Werke sich das wie widerspiegelt, um am Ende dann die jeweiligen Stücke in Gänze zu präsentieren.

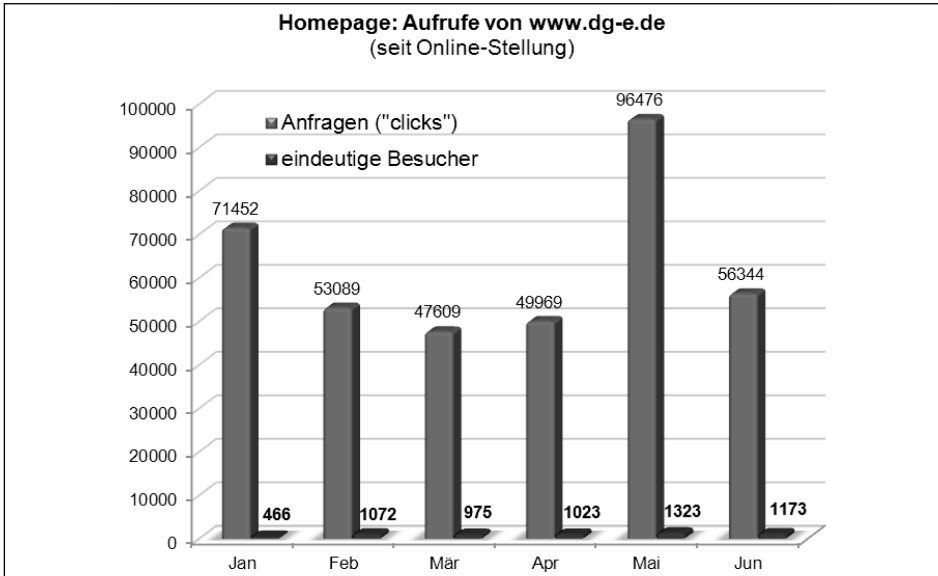
Der offene Geist spiegelt sich ebenso im vielfältigen wissenschaftlichen Tagungsprogramm wider, das die Weite des Themenfeldes „Entspannungsverfahren“ jedes Jahr wieder aufs Neue ausleuchtet (s. Kasten). Dabei kommt es auch vor, dass z.B. außerprogrammatische Angebote aus spirituellen Gebieten zu Kontroversen und Polarisierung führen, weil sie als zu wenig fundiert wahrgenommen wurden.

Dies verweist darauf, dass die Offenheit der DG-E e.V. nicht mit Beliebtheit verwechselt werden darf. Denn genauso vorherrschend sind ein **kritisches Reflexionsvermögen mit gewissen undogmatischen Einschlüssen**, ein hohes fachliches Niveau und ein langjähriger, in der praktischen Arbeit fundierter Hintergrund. Wohl aus diesem Grund lassen sich die TeilnehmerInnen kein X für ein U vormachen. Z.B. wird umgehend angemerkt, dass es sich um „alten Wein in neuen Schläuchen“ han-

deln könnte, wenn gestalttherapeutische Elemente zur Achtsamkeitsarbeit in aktuellen verhaltenstherapeutischen Strömungen zwar – begrüßenswerter Weise! – aufgegriffen aber nicht immer als solche ausgewiesen werden. Ähnliches geschah bei der Vorstellung universeller Kurzentspannungsübungen u.a. mittels Schunkeln, bei denen sofort die freundlich-spöttische Zwischenbemerkung kam: „Sie verschaukeln uns doch jetzt nicht etwa...?“, gefolgt von einer tiefen Entgegnung, bei welchen Trance-Ritualen der gleiche Weg beschritten wird.

Ein weiterer Aspekt des „open mind“ ist die Bereitschaft zum Dialog und zur Diskussion. Das zeigt sich nicht nur in solch leicht provokanten Statements, sondern spiegelte sich auch in vielen Sylter Vorträgen wider: Sie enthielten manchen Querverweis auf ältere Tagungsreferate oder Artikel aus der „Entspannungsverfahren“, sie griffen Gedanken anderer KollegInnen auf, kritisierten sie oder entwickelten sie weiter. Um diese Diskussionsfreude noch weiter auszubauen und den Dialog zu kultivieren, wurde bei dieser Tagung gewissermaßen als Prozessintervention ein neues Vortragsformat ins Programm genommen: ein „Werkstattgespräch Entspannungsverfahren“. Der Dialog zwischen Vortragenden und Publikum war dabei mehr als nur erwünscht, was – trotz später Stunde und nach vollem Tagesprogramm – lebhaft aufgegriffen wurde.

Ein anderes Beispiel für die spezielle Mischung aus Offenheit, wis-



senschaftlich-fachlicher Fundierung, Diskussions- und Dialogbereitschaft usw. ist die Homepage der DG-E e.V., zu der schon viele KollegInnen Fachbeiträge gestaltet haben und die die erhebliche Spannweite sowie die große inhaltliche Tiefe der DG-E e.V. widerspiegelt. Das gilt sowohl für die Darstellung von verschiedenen Entspannungsverfahren, für die Recherche-Funktion unserer Zeitschriftenartikel oder die Liste mit Buch- und CD-Veröffentlichungen von Mitgliedern der DG-E e.V. im öffentlichen Bereich als auch für das vollständige Zeitschriftenarchiv oder die „Infoecken“ im Mitgliederbereich, wo u.a die neue Geschäftsordnung vorab zur Diskussion eingestellt wurde.

Darüber hinaus verfügt die DG-E e.V. noch über einen weiteren „Schatz“: ihre **Fähigkeit zur Selbstorganisation**, die m.E. eine ihrer wichtigsten Stärken darstellt. Diese Fähigkeit zeigt sich darin, dass die gemeinsame Arbeit am Thema schon beinahe 30 Jahre zurückreicht, was oben ja bereits angeklungen ist. Dabei wurden nicht nur viele Erfolge erlungen, sondern es musste auch der eine oder andere Sturm durchschiffen werden. Das sicherlich markanteste Beispiel dafür sind die langjährigen Konflikte mit der Sektionsleitung Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen<sup>7</sup>. Dass dabei die Sektionsleitung, anders als propagiert, schlussendlich kein Inte-

<sup>7</sup> vgl. z.B. das Editorial der "Entspannungsverfahren" Ausgabe 26 (2009) und der Ausgabe 27 (2010).

resse hatte, einen wirklichen Kompromiss zu finden, sondern die eigenen Machtansprüche durchsetzen wollte, wurde spätestens auf der letzten Entspannungstherapiewoche 2009 von vielen TeilnehmerInnen erkannt. Deswegen wurde bereits dort in weiser Voraussicht der „Förderverein Entspannungsverfahren“ gegründet, der die etwas später folgende Geburt und die ersten Schritte der DG-E e.V. finanziell erst ermöglichte. Wie viel Energie und Kreativität dadurch frei wurden, die letztlich nicht lösbaren Konflikte hinter uns zu lassen, hat vor allem diejenigen erstaunt, die damals noch eine Trennung und den Weg in die Eigenständigkeit wegen der neuen und z.T. unbekanntenen Verpflichtungen, die damit verbunden sind, fürchteten. Dieser „Schub“ wird aber verständlich, wenn eine Organisation nach Jahren der zehrenden Kämpfe ihre Ressourcen mit einem freien Blick nach vorne nutzen kann, um sich wieder auf ihr eigentliches Thema „Entspannungsverfahren“ zu konzentrieren. Auch deshalb hatte die diesjährige Tagung das Motto „Integration als Chance“.

Die Selbstorganisationsfähigkeit wird schließlich auch am Ablauf der

diesjährigen Mitgliederversammlungen deutlich, die von vielen Mitwirkenden allesamt gut vorbereitet waren: Auf der MV der Psych. FG-E wurde beschlossen, ihre Tätigkeit bis auf weiteres ruhen zu lassen. Auf der MV des Fördervereins Entspannungsverfahren wurde in rekordverdächtiger Geschwindigkeit u.a. die Auflösung beschlossen, weil die DG-E e.V. nun finanziell für sich selbst sorgen kann. Auf der MV der DG-E e.V. wurden nach einem ausführlichen und sehr erfreulichen Tätigkeitsbericht sowohl eine Geschäftsordnung als auch eine Aus-, Fort- und Weiterbildungsordnung inklusive Richt- und Leitlinien für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz nach konstruktiver Diskussion<sup>8</sup> verabschiedet (s. Mitteilungen aus der DG-E e.V.).

Ebenso wurden Vorstandswahlen durchgeführt, wobei hervorzuheben ist, dass DP/PP Dr. Dietmar Ohm (Lübeck) nicht wieder als erster Vorsitzender kandidieren wollte<sup>9</sup>. Welchen Anteil sein persönliches Engagement für die Psych. FG-E und für die DG-E e.V. daran hat, dass wir heute da sind, wo wir sind, möchte ich mit eini-

---

<sup>8</sup> Ein Ergebnis dieser Diskussion ist die leichte Veränderung des Untertitels der DG-E e.V. Aus "Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren" wird nun "Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren". Hintergrund ist, dass in der DG-E e.V. auch Verfahren beheimatet sind, die über "Nur-Entspannungsverfahren" hinausgehen.

<sup>9</sup> Er wurde allerdings als Vorstandsmitglied erneut gewählt, weil er seine langjährigen Erfahrungen z.B. hinsichtlich der Kontaktpflege mit anderen Gesellschaften oder Institutionen gerne weitergeben möchte.

**Zum Wirken von  
DP/PP Dr. Dietmar Ohm:**

- ▶ 1994-2007: Redaktion der Zeitschrift "Entspannungsverfahren"
- ▶ seit 1995 erster Vorsitzender der Psych. FG-E
- ▶ Teilnahme und Mitorganisation der Leitlinien-Konferenzen bezüglich Autogenem Training und Progressiver Relaxation (1999/2001)
- ▶ wichtige Beteiligung bei der Anerkennung der Psych. FG-E- und DG-E-Qualifikationsnachweise für Autogenes Training und Progressive Relaxation durch die Kassenärztliche Bundesvereinigung (2000/2009)
- ▶ Moderation der kontroversen Diskussionen zwischen Psych. FG-E und BDP
- ▶ 2009 Gründungsmitglied und erster Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren
- ▶ regelmäßige Vertretung der Psych. FG-E und der DG-E e.V. in Fachöffentlichkeit und Presse

gen Eckdaten seines Wirkens andeuten (s. Kasten). Aber wirklich durchmessen kann seine Bedeutung für die DG-E e.V. nur, wer seine „hanseseitische Hartnäckigkeit“ z.B. bei Diskussionen kennen gelernt hat, vor allem dann, wenn es in den letzten Jahren darum ging gegen Unerwünschtes Widerstand zu leisten. Ihm sei an dieser Stelle in aller gebührenden Form für seine viele ehrenamtliche Arbeit gedankt!

Zum Abschluss noch einmal zurück zum Stichwort „Tradition“, und zwar mit einem Slogan aus der Werbung: Tradition ist nicht die Weitergabe der Asche, sondern die des Feuers. Worin ich die eigentlichen „Feuerelemente“ der DG-E e.V. sehe, die es zu fördern und auszubauen gilt, damit sich ein nachhaltiges Wachstum vollzieht, habe ich versucht herauszuarbeiten. Dies scheint mir deswegen so notwendig, weil die junge DG-E e.V. noch bei der Ausdifferenzierung ihrer eigenen Identität ist. Die Asche nützt ihr dabei nicht viel, will sagen: In vergangenen Zeiten konnten wir auf eine Identität à la „wir PsychologInnen“ zurückgreifen und ggf. auf die Abgrenzung gegenüber dem „medizinisch-industriellen Komplex“ oder den BDP-Interessen. Nun müssen wir uns als „EntspannerInnen“ selbst positionieren (wozu entsprechende fachlich-inhaltliche Diskussionen z.B. in den vergangenen Ausgaben der „Entspannungsverfahren“ ja bereits angeregt wurden und in dieser weitergeführt werden sollen).

Darüber hinaus haben wir die dringliche Aufgabe, nicht nur verstärkt ärztliche KollegInnen auf die DG-E e.V. aufmerksam zu machen und sie willkommen zu heißen, sondern ebenso außerordentliche Mitglieder und StudentInnen zu integrieren. Es stellen sich außerdem spannende Fragen, z.B. wie wir uns mit „verwandten“ Organisationen vernetzen, wie wir Aktivitäten zur Wirksamkeitsforschung initiieren und wie wir kommende Diskussionen organisieren („Sollen wir den Zeitaufwand für

Qualifikationsnachweise reduzieren und sie für neue Berufsgruppen öffnen?“...). Einzelne Aktive alleine können das nicht schaffen und es funktioniert nicht übereilt. Das gelingt uns nur, wenn wir geduldig und mit langem Atem als echtes Team „spielen“. Wenn wir dann noch nach Innen die verschiedenen Interessen untereinander in fairer Weise aushandeln<sup>10</sup> und uns nach Außen auf unsere Qualität(en) besinnen, wenn teamorientierte Eigeninitiativen vieler Mitglieder hinzukommen und gleichzeitig die DG-E e.V. als Kompetenz-Netzwerk rund um das Thema „Entspannungsverfahren“ weiter bekannt gemacht wird, haben wir gute Möglichkeiten,

ein wichtiges und sehr interessantes, gesundheitspolitisches Feld effektiv zu gestalten. In diesem Sinne...

mit besten Grüßen!

*Björn Husmann*

PS: Bitte weitersagen – die nächsten **Entspannungstherapie-tage** finden **vom 16. - 20.05.12** in Rolandseck/Humboldtstein statt. Wir würden uns sehr freuen, Sie dort begrüßen zu können! Programm und Anmeldemodalitäten finden sich demnächst auf unserer Homepage unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de).

---

<sup>10</sup> Denn wenn die vergangene Auseinandersetzung etwas gezeigt hat, dann dass Machtpolitik Ausdruck von Hilflosigkeit bzw. vorgeschützte Stärke und letztlich für die eigenen Belange destruktiv ist; ein Resümee in Bezug auf die Konflikte mit der Sektionsleitung Klinische Psychologie/BDP, das ich von DP Prof. (em.) Dr. K. E. Buchmann übernommen habe.

---

# HYPNOSE UND ENTSPANNUNGSVERFAHREN – DAS DREISTUFEN-MODELL ZUR DIFFERENZIIERTEN BEHANDLUNGSPLANUNG

BJÖRN RIEGEL, INEKE FENGLER, ANNA WEIß-MICHAELIS

Sowohl in der aktuellen Literatur als auch in der Vorstellung von Patienten mangelt es an einer differenzierten, trennscharfen Benennung von Begrifflichkeiten hinsichtlich der Beschreibung sowie der Abgrenzung von hypnotherapeutischen Techniken und Entspannungsverfahren. Diese unklare Einordnung geht mit einer Überschneidung der beiden Ansätze einher, die ebenso für Schwierigkeiten in der Interpretation von Studienergebnissen wie in der Therapieplanung führt. Auf der Basis einer Literaturrecherche wird ein Modell von Kossak (2004b) zur Beschreibung der Überschneidungen und Unterschiede ausdifferenziert und erweitert. Das Dreistufen-Modell ermöglicht eine Einordnung des hypnotherapeutischen Vorgehens unter Beachtung von Entspannungsverfahren. Die erste Stufe umschreibt die Nutzung von Hypnose und Entspannungsverfahren als Technik der Tranceinduktion. Hierbei stehen sich hypnotherapeutische und Entspannungsverfahren gleichberechtigt ohne deutliche Unterschiede gegenüber. Die zweite Stufe meint die Nutzung hypnotischer Ansätze mit dem Ziel einer Entspannungsinduktion. In dieser Stufe ist ebenfalls noch eine hohe Überschneidung gegeben. Ein Beispiel stellt das Autogene Training dar. Die dritte Stufe grenzt Hypnotherapie klar von Entspannungsverfahren ab, da durch den Einsatz spezifischer Suggestionen das Initiieren von Veränderungen erreicht wird. Mit dem Dreistufen-Modell ist eine differenzierte Planung von Behandlungen, aber auch von wissenschaftlichen Forschungsdesigns möglich, um spezifische Effekte der verschiedenen Methoden sichtbar oder nutzbar zu machen.

Schlüsselwörter: Hypnose, Hypnotherapie, Psychotherapie, Entspannungsverfahren, Progressive Relaxation, Autogenes Training, Dreistufen-Modell

## Einleitung

In zahlreichen Seminaren zur Hypnotherapie sowie im klinischen Alltag sieht sich der Erstautor immer wieder mit der Frage der Teilnehmer und

Klienten konfrontiert, ob Hypnose und Entspannungsverfahren nicht ein und dasselbe seien. Insbesondere nach ersten Tranceerfahrungen fühlen sich viele Menschen darin bestätigt, dass sie sich unter Hypnose

## EFFEKTIVITÄT DER PROGRESSIVEN RELAXATION BEI PATIENTEN MIT MULTIPLER SOMATOFORMER BESCHWERDEN

JENS HEIDER, REBEKKA KEHLE, ALEXANDRA ZABY, ANNETTE SCHRÖDER

**Theoretischer Hintergrund:** In Kombination mit kognitiv-behavioralen Verfahren wird die Progressive Muskelrelaxation (PR) häufig zur Therapie multipler somatoformer Symptome eingesetzt. Bisher existieren jedoch kaum Studien zur isolierten Überprüfung der Effektivität der PR als Monotherapie bei diesem Störungsbild.

**Fragestellung:** Ziel der Studie ist es daher die Effektivität der PR bei Patienten mit multipler somatoformer Symptomatik zu untersuchen.

**Methode:** An N=60 Patienten mit multipler somatoformer Beschwerden wurde in einem längsschnittlichen Ein-Gruppen-Plan mit Prä-Postmessung und Kamtarnese sowie zusätzlicher Wartekontrollgruppe eine achtwöchige Progressive Muskelentspannungsgruppe evaluiert. Als Therapieerfolgsvariablen wurden die körperlichen Beschwerden, Angst, Depressivität und subjektive Gesundheit erfasst.

**Ergebnisse:** Wir konnten zeigen, dass sich bei den Patienten die Anzahl und Intensität somatoformer Symptome (SOMS-7) sowohl kurz- als auch langfristig signifikant reduzierte. Ferner zeigte sich auch langfristig eine signifikante Verbesserung von Angst und Depressivität (HADS-D). Der subjektive Gesundheitszustand (SF-12) blieb hingegen unverändert.

**Schlussfolgerungen:** Die Befunde legen nahe, dass die PR im ambulanten Setting als eine gleichermaßen effektive wie niederschwellige Behandlungsmöglichkeit bei multipler somatoformer Symptomatik gesehen und als Behandlungsoption empfohlen werden kann.

**Schlüsselwörter:** Multiple Somatoforme Symptome, Somatoforme Störung, Entspannungsverfahren, Progressive Relaxation, Effektivität



# ÜBERGANG IN DEN „RUHESTAND“ – ENTWICKLUNGSAUFGABEN DES DRITTEN LEBENSALTERS

RAINER DOUBRAWA

In unserer Gesellschaft des langen Lebens können immer mehr Menschen mit einer immer länger werdenden „Ruhestands-“ oder besser Nacherwerbsphase rechnen. Bei einem durchschnittlichen Renteneintrittsalter von knapp über 60 Jahren in Deutschland und einer Erwerbstätigen-Quote bei den 55- bis 64-Jährigen von nur mehr 42 % (2004) haben viele Männer und Frauen heute nach dem Berufsende oft noch ein Viertel oder ein Drittel ihrer gesamten Lebensspanne vor sich. Welche Erwartungen und Befürchtungen, Chancen und Gefahren verbinden sich mit dieser wichtigen Übergangsphase in den neuen Lebensabschnitt? Wie können sich Menschen möglichst realistisch auf „die Zeit danach“ einstellen und ein neues Rollen- und Identitätsverständnis für diesen letzten großen Lebensabschnitt gewinnen? Wie können sie am besten bisherige Kompetenzen in neuen/anderen Bereichen einsetzen und verbleibende Möglichkeiten oder bisher ungenutzte Potentiale realisieren? Wie kann ein möglichst gesundes und kompetentes Älterwerden gelingen? Die gute Bewältigung des Übergangs in den neuen Lebensabschnitt gehört heute zu den wichtigsten psychologischen „Entwicklungsaufgaben“ im Erwachsenenalter.

Schlüsselwörter: Ruhestand, Renteneintritt, Drittes Lebensalter, älter werdende Gesellschaft, Entwicklungsaufgaben im Alter, sinnerfülltes Altern

Wir leben in einer immer älter werdenden Gesellschaft – mit daraus resultierenden Problemen – Problemen von hoher gesellschaftlicher Brisanz. Nicht nur für die Altersversorgung und für die Lebensgestaltung im Alter, sondern auch für die Umstrukturierung der Gesellschaft und Wirtschaft insgesamt.

## **Die älter werdende Gesellschaft – einige Zahlen im Vergleich**

An den Anfang meines Beitrags möchte ich einige Zahlen stellen, die die **Brisanz der Entwicklung** deutlich machen:

Die durchschnittliche **Lebenserwartung** eines **heute** bei uns in Deutschland geborenen Mädchens



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

## MERKBLATT

# Burnout

DIPL.-PSYCH. BJÖRN HUSMANN

*„Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet. Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben (...). Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten. Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen.“*

Mit dieser Metapher beschrieb der New Yorker Psychoanalytiker H.J. Freudenberger in den 1970er Jahren, was er z.B. bei Drogenberatern beobachtet hatte, die zunächst sehr engagiert tätig waren, aber im Laufe der Zeit immer erschöpfter, verbitterter und resignierter wurden. Dafür prägte er den Begriff „Burnout“ (übersetzt

Ausgebranntsein, Erschöpfungssyndrom). Es gibt aber weit ältere Beispiele: Bereits in der Bibel wird die tiefe Erschöpfung eines Propheten geschildert (sog. „Elias-Müdigkeit“) und auch von Goethe u.v.a. werden schwere „Schaffenskrisen“ berichtet, die heute vermutlich Burnout-Syndrom genannt würden. In den letzten Jahren hat sich Burnout allerdings zu einem nahezu universalen Modewort entwickelt und wird oft mit allgemeinem Ausgelaugtsein gleichgesetzt, das immer mehr Menschen zu plagen scheint.

Burnout im klinischen Sinne wird hingegen enger gefasst ist und durch spezifische **Leitsymptome** charakterisiert:

► **körperlich-seelische Erschöpfung:** sinkende Belastbarkeit hinsichtlich körperlicher Anstrengung, Konzentration, Kreativität und/oder

---

© 2011 bei DG-E e.V. Alle Rechte vorbehalten!

Keine Weiterverarbeitung (auch nicht in digitaler Form) ohne schriftliche Erlaubnis.

Kopieren, weitergeben und auslegen erbeten.

Dieses und weitere Merkblätter der DG-E e.V. finden Sie zum Download im Internet unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=31>