
INHALTSVERZEICHNIS

- 5 *B. Husmann*
Editorial

Originalia

- 11 *G. Krampen*
Anwendungserfolge und Transferquoten bei Einführungen in die Progressive Relaxation mit unterschiedlich differenziertem Vorgehen
- 25 *B. Husmann*
Zur (Differential-)Diagnostik des Burnout-Syndroms – ein Update aus der Forschung
- 49 *R. Mathesius*
Spannungsregulation zwischen Aktivität und Wiederherstellung – eine Aufgabe im Entspannungstraining?
- 82 *B. Riegel, J. Kempkensteffen, S. Tönnies*
Ökonomische Suggestibilitätsmessung: Zwischen Illusion und Realität – Evaluationsergebnisse eines Tests zur Imaginationsfähigkeit

Merkblatt

- 107 *C. China*
Chronischer Schmerz und Entspannungsverfahren

Buchbesprechungen

- 114 C. Krause, R.-F. Lorenz: Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung.
- 115 S. Sauer: Wirkfaktoren von Achtsamkeit. Wirkt Achtsamkeit durch Verringerung der affektiven Reaktivität?
- 117 G. Krampen: Autogenes Training. Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe.
G. Krampen: Progressive Relaxation. Ein alltagsnahes Übungsprogramm.
- 118 D. M. Ewin: 101 Dinge, die ich gern gewusst hätte, als ich anfang, mit Hypnose zu arbeiten.
- 119 M. Geyer: Psychotherapie in Ostdeutschland. Geschichte und Geschichten 1945-1995.
- 124 G. Krampen: Psychologisches Gesundheitstraining. Ein Programm zur systematischen Selbstbeobachtung und Reflexion des Gesundheitsverhaltens – Das SySeRe_Programm
- 125 C. Reese, O. Mittag: Praxisempfehlungen für psychologische Interventionen in der Rehabilitation

- 127 G. Zarbock, A. Ammann, S. Ringer: Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater
- 128 R. Frank: Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis.
- 129 C. Fischer, M. Schwarze: Qigong, in Psychotherapie und Selbstmanagement
- 131 D. Wilk: Die Melodie der Ruhe. Trance Geschichten: Gefühle wahrnehmen und akzeptieren.
- 132 M. Huppertz: Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl
- 134 **Mitteilungen aus der DG-E**
- 137 Treffen der Vorstände der DGÄHAT und der DG-E im Juni 2012
- 139 **Fortbildungskalender**



Das Fachportal für
psychologische Informationen

Literaturdatenbank **PSYNDEX**

Suchmaschine **PsychSpider**

Linkkatalog **PsychLinker**

Tests, Blogs & Feeds und mehr ...

www.zpid.de

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren
*Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga und weitere
wissenschaftlich fundierte 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
Internet: 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
Internet: www.pabst-publishers.de
www.psychologie-aktuell.com

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

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2012.

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

Zum Titelbild:

Das Titelbild „Tanana“ (2012) stammt von Gertrud Brenner und befindet sich in ihrem Privatbesitz.

ISSN 1617-1586

EDITORIAL

BJÖRN HUSMANN



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

Bremen, Anfang Mai 2012

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir heißen Sie im Namen der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) ganz herzlich zur 29. Ausgabe unserer Zeitschrift willkommen.

In diesem Heft erwartet Sie zunächst ein Artikel von Prof. Dr. Günter Krampen, der sich mit „Anwendungserfolgen und Transferquoten bei Einführungen in die Progressive Relaxation mit unterschiedlich differenziertem Vorgehen“ beschäftigt und von der Evaluation verschiedener didaktischer Herangehensweisen in PR-

Grundkursen berichtet. Er liefert dabei wissenschaftlich fundierte Hinweise, wie die Effektivität von PR-Kursen verbessert werden kann und trägt damit ebenso zur Weiterentwicklung der PR hinsichtlich praxisorientierter Methodik und Didaktik bei, wie zur weiteren Verbesserung von Aus-, Fort- und Weiterbildung für PR-AnleiterInnen.

Im Artikel „Zur (Differential-)Diagnostik des Burnout-Syndroms – ein Update aus der Forschung“ werden einerseits neuere Forschungsergebnisse vorgestellt und kritisch gewürdigt. Andererseits wird dem inflationären Gebrauch des Burnout-Begriffes entgegengetreten. Außerdem werden Überlegungen hinsichtlich der Abgrenzung z.B. zu depressiven Störungen zur Diskussion gestellt und wesentliche Behandlungsmöglichkeiten übersichtsartig skizziert.

Dr. Renate Mathesius stellt in ihrem Artikel „Spannungsregulation zwischen Aktivität und Wiederherstellung – eine Aufgabe im Entspannungstraining?“ einerseits wichtige Grundzüge des Konzeptes der Multimodalen Stresskompetenz (MMSK) dar, das zzt. innerhalb der DG-E diskutiert wird¹. Andererseits arbeitet sie wichtige Aspekte zum Wirksamkeitsspektrum von Entspannungsverfahren

¹ Eine entsprechende Veröffentlichung wird z.Zt. erarbeitet.

ren heraus und setzt damit die Diskussion aus den letzten Heften bzw. vom „Werkstattgespräch Entspannungsverfahren“ auf der 26. Entspannungstherapiewoche fort. Dabei erweitert sie die – reduktionistische – Auffassung, Entspannungsverfahren hätten ihr hauptsächliches Anwendungsgebiet lediglich im Bereich „Beruhigung“ bzw. „Erholung/Regeneration“. Denn ebenso bedeutsam ist ihre Wirksamkeit hinsichtlich Konzentrationsförderung und Aufmerksamkeitslenkung z.B. zur gezielten Schulung der körperlich-seelischen Selbstwahrnehmung. Darüber hinaus finden sich in ihrem Artikel noch viele praktische Hinweise, wie – entsprechend gründliche und fundierte Qualifikation in den angesprochenen Methoden vorausgesetzt – Entspannungsverfahren kreativ gehandhabt und untereinander ggf. effektiv ergänzt werden können.

Im Artikel von Dr. B. Riegel, Dr. J. Kempkensteffen und Prof. Dr. S. Tönies über die „Ökonomische Suggestibilitätsmessung zwischen Illusion und Realität“ wird von der Evaluation eines 2008 in einem Ratgeber von Revenstorf und Zeyer veröffentlichten Tests zur Imaginationsfähigkeit berichtet, der evtl. ökonomischer sein könnte, als andere bisher übliche

Verfahren auf diesem Gebiet. Dabei ergab die Überprüfung lt. der Autoren zwar eine hinreichende Reliabilität, allerdings zeigte die detailliertere Analyse der Evaluationsergebnisse, dass dieser Test noch nicht ausgereift sei und dass er deshalb noch nicht zu diagnostischen Zwecken usw. empfohlen werden könne.

Dr. Claudia China stellt in ihrem DG-E-Merkblatt „Chronischer Schmerz und Entspannungsverfahren“ wesentliche Grundzüge der Therapie von Schmerzstörungen dar und verdeutlicht dabei insbesondere die in diesem Zusammenhang prominente Stellung von Entspannungsverfahren. Ihr Merkblatt zeichnet sich durch die fundierte wie kompakte und zugleich leicht verständliche Informationsvermittlung aus, so dass davon auszugehen ist, dass es oft von unserer Homepage heruntergeladen werden wird².

Außerdem finden Sie in diesem Heft noch die Besprechungen von insgesamt 12 Veröffentlichungen aus dem „Großraum“ der Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren³. Den Abschluss bilden dann Nachrichten aus der DG-E inklusive aktueller Mitglie­derzahlen und der Statistik unserer Homepage sowie, last but not least, der aktuelle Fortbil-

² Merkblätter der DG-E e.V. richten sich u.a. an Laien oder PatientInnen und dürfen gerne kopiert sowie verteilt werden. Sie stehen kostenlos im Internet zur Verfügung: <http://www.dg-e.domain-factory-kunde.de/index.php?id=31>. Bisher sind Merkblätter zu Autogenem Training, Autogenem Training für Kinder, Progressiver Relaxation, Wege zur Entspannung, Stressbeeinflussung, Angst- und Panikgefühlen, Schlaf und Schlafstörungen sowie Burnout erschienen.

³ Wobei wir uns sehr freuen, dass viele AutorInnen der hier rezensierten Werke bereits Mitglieder der DG-E sind.

dungskalender mit Angeboten von DG-E-Mitgliedern.

Soweit zur Einleitung dieser Zeitschriftenausgabe. Ich möchte die Gelegenheit dieses Editorials aber auch nutzen, Sie für die dahinter stehenden „Kräfte“ zu interessieren, d.h. für die „Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren“ (wie z.B. das Training der Multimodalen Stresskompetenz/MMSK). So lautet nämlich der vollständige, wenn auch etwas umständliche Titel im Vereinsregister. Was treibt uns an, die wissenschaftliche Diskussion rund um das Thema „Entspannungsverfahren“ zuerst als Arbeitskreis Autogenes Training & Progressive Relaxation⁴, dann als Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren und nun als DG-E seit insgesamt fast 30 Jahren zu führen⁵? In den Essentials der DG-E⁶ wird dazu ausgeführt:

„«Entspannung» und «Anspannung» sind zwei Pole, zwischen denen das Leben jedes Menschen verläuft. Deswegen verfügen alle Menschen natürlicherweise über Fähigkeiten, um für eine gesunde und persönlich angemessene Balance zwischen diesen beiden Extremen zu sorgen. Die menschliche Fähigkeit zur Entspannung ist insofern ein wichtiger Faktor für die Gesundheit sowie für ein «gelingendes Leben». Allerdings wird im gesellschaftlichen Alltag die Spannungsseite häufig übermäßig betont. Demgegenüber werden Entspannungspotentiale sowie individuelle Zugänge zu Achtsamkeit, Kontemplation und Zentrierung wenig gefördert. Das führt mittelfristig zu Gesundheitsstörungen und zu Einbußen in der persönlichen Lebensqualität.“

Wenn Sie sich in diesem Zusammenhang die stetig steigende Zahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen vergegenwärtigen (lt. BKK waren es 2010 bereits 12%, lt.

⁴ Der 1982 gegründete Arbeitskreis Autogenes Training & Progressive Relaxation hätte jetzt sein 30-jähriges Jubiläum. Im Gründungsvorstand waren H. Brenner (der auch Gründungsmitglied der DG-E ist), K. E. Buchmann (der ebenfalls immer noch zum Kreis der Aktiven auch innerhalb der DG-E gehört), sowie R. Doubrawa, H. Halbenstein und J. Tardy (vgl. Westhoff, E. (2008): 25 Jahre Entspannungsmethoden verbreiten – eine kurze lange Zeit. In: Entspannungsverfahren Nr. 25, Lengerich: Pabst Sc. Publ., 143-146).

⁵ Das vollständige Zeitschriften-Archiv findet sich im Mitgliederbereich unserer Homepage unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=93>. Darüber hinaus können alle Artikel seit 1985 in unserer frei zugänglichen Datenbank recherchiert werden, die sich unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=28> findet. Unter diesem Menüpunkt findet sich ebenso ein Verzeichnis mit Buch- und CD-Veröffentlichungen von DG-E-Mitgliedern aus dem Bereich Entspannungsverfahren. Weiterhin finden Sie auf der Homepage auch noch kurze Darstellungen wichtiger Entspannungs- und achtsamkeitsbasierter Verfahren unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=80>, die sich sowohl an Laien, AnwenderInnen als auch VermittlerInnen wenden, u.v.a.m.

⁶ vgl. <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=59>.

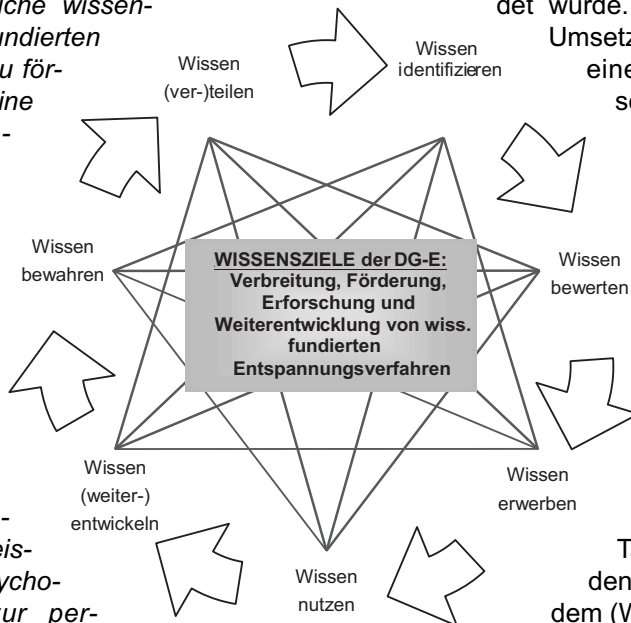
DAK 12,1%, lt. AOK 9,3%⁷) und hinzu bedenken, dass dabei die o.g. Stressbelastung als auslösender Faktor mutmaßlich eine bedeutende Rolle spielt (siehe auch Grafik unten), konkretisiert sich, was gemeint ist.

„Vor diesem Hintergrund hat sich die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren zum Ziel gesetzt, solche wissenschaftlich fundierten Verfahren zu fördern, die eine Verbesserung der individuellen Entspannungsfähigkeit systematisch schulen und die damit nachweislich zur Psychohygiene, zur persönlichen (Re-)Balan- cierung und zur Salutogenese (Gesundwerdung, Gesunderhaltung) beitragen.“⁸

Dabei ist Entspannung nicht lediglich im Sinne einer körperlich-seelischen Relaxationstechnik gemeint, sondern ebenso i.S.v. Entspanntheit als (Lebens-)Haltung; selbiges ließe

sich auch über Achtsamkeitsförderung oder Stresskompetenz-Training sagen. Deshalb sprechen wir von Entspannungs- bzw. achtsamkeitsbasierten Verfahren usw. und nicht von Methoden oder Techniken.

Soweit zur Programmatik, mit der die DG-E im Dezember 2009 als „Kompetenz-Netzwerk“ gegründet wurde. Ein Teil der Umsetzung kann mit einem neudeutschen Wort als „Wissensmanagement“ bezeichnet werden (s. Grafik). Dazu dient diese Zeitschrift. Dazu dienen unsere Tagungen, auf denen es neben dem (Wissens-)Austausch und der persönlichen Kontaktpflege – neudeutsch: Vernetzung – auch um die qualifizierte Aus-, Fort- und Weiterbildung in Entspannungsverfahren geht. Und dazu dient auch unsere umfangreiche und gut frequentierte Internetrepräsentanz www.dg-e.de (s. Fußnoten).



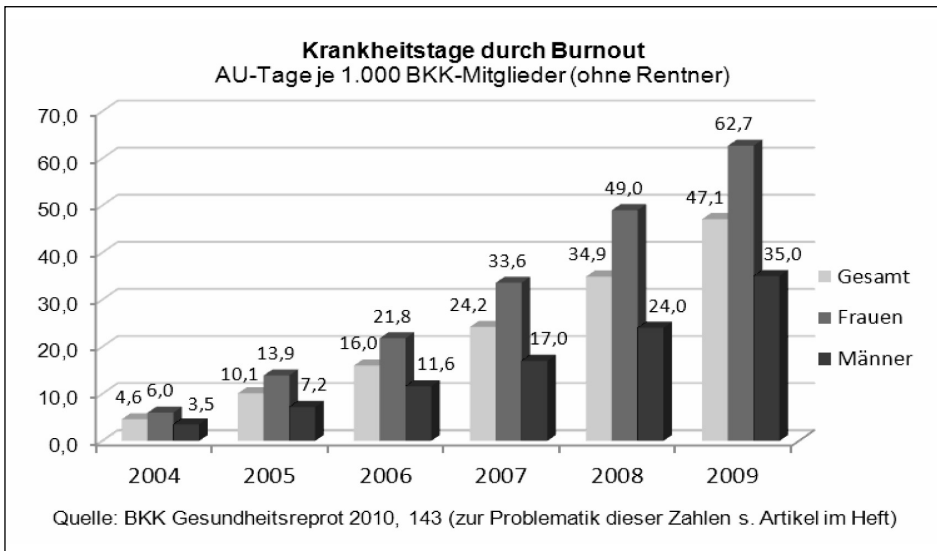
⁷ vgl. DÄB/PP 04/2012, 158f

⁸ Die vollständigen Satzungsziele finden Sie unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=67> oder in der Entspannungsverfahren Ausgabe 28 von 2011, 82ff.

Ein anderes „Instrument“ zur Umsetzung sind unsere anerkannten Richt- und Leitlinien⁹, die wir bisher für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz (MMSK) entwickelt haben. Sie schreiben den hohen Qualitätsstandard der DG-E sowohl bei der Aus-, Fort- und Weiterbildung in diesen Verfahren als auch bei der Durchführung entsprechender Kurse fest.

Wäre es aber ausreichend, wenn wir als DG-E „nur“ Wissen „managen“ und auf gutem Niveau weitergeben, wenn wir als Gesellschaft weiter wachsen und uns mit anderen Gruppierungen vernetzen usw.? Auch wenn dies im Sinne einer Devise wie

„Kompetenz hat Zukunft“ außerordentlich wichtig ist, wäre es darüber hinaus nicht ebenso wünschenswert gesundheitspolitischen Einfluss zu nehmen? Entsprechende Baustellen gäbe es ja genug: Von der derzeit diskutierten universitären Ausbildung von PsychotherapeutInnen bis zu den Weiterbildungsordnungen der Psychotherapeutenkammern, bei denen wir unsere (Fortbildungs-)Kompetenzen hinsichtlich Entspannungsverfahren einbringen könnten. Ein anderes Feld wären § 73-Verträge mit Krankenkassen hinsichtlich neuer Formen der psychotherapeutischen Versorgung (z.B. PNP-Vertrag in Ba-Wü). Oder was wäre, wenn wir z.B. aus einer Diskussion u.a. aufgrund der Artikel in diesem Heft innerhalb



⁹ vgl. ebd.a.a.O., 106ff bzw. http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/Regularien/AWFO_der_DG-EeV.pdf

der DG-E einen Konsens in Bezug auf Burnout erarbeiten würden, bei dem Multimodale Stresskompetenz und wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren angemessene Berücksichtigung finden? Könnten wir mit einer daraus entwickelten „Leitlinie zur Diagnose, Prävention und Therapie von Burnout“ nicht vielleicht z.B. an Krankenkassen herantreten, denn hier wird das Problem „Burnout“ sehr genau beobachtet (s. Grafik) und nach effektiven Behandlungsmöglichkeiten geforscht. Und das wären nur einige Ideen...

Vielleicht denken Sie jetzt: Ja, wünschenswert wäre das alles und noch vieles mehr – aber das sind doch Luftschlösser. Denn auch wenn das Potenzial in der DG-E vorhanden ist, um in die Lage zu kommen, solche ehrgeizigen Utopien umzusetzen, müssten die Mitglieder sich doch noch wesentlich besser untereinander vernetzen und organisieren und sich vor allem deutlich stärker, nachhaltiger und teamorientierter engagieren. Aber der Tag ist nun mal für alle gleich lang, und die DG-E basiert „nur“ auf ehrenamtlicher Mitarbeit auch ansonsten nicht gerade wenig beschäftigter Menschen, die zudem auch noch besonders sorgsam auf ihre persönlichen Bedürfnisse oder Belastungsgrenzen achten...

Falls Sie das oder Ähnliches denken, ich würde Ihnen voll und ganz

zustimmen. Ja, genauso ist es. Und was wahrgenommen werden kann, das lässt sich oft auch in eine gute Richtung verändern – entsprechende Entschlossenheit vorausgesetzt. Mae'r cryf, math dawe! (Das ist kein entsprechender Zauberspruch oder ein neues Mantra, sondern so soll „In der Ruhe liegt die Kraft!“ auf Walisisch heißen – wie es wohl klingt, wie es wohl wirkt...und tut es das nur bei WaliserInnen...?)

In diesem Sinne und in der Hoffnung, Sie neugierig gemacht zu haben,

mit besten Grüßen

Björn Husmann

PS: Die nächste Gelegenheit zur persönlichen Vernetzung und Teilnahme an diesen u.a. Diskussionen ist die **28. Entspannungstherapiewoche**. Sie findet **vom 27.04. bis zum 04.05.13 in Klappholtal/Sylt** statt. Wir würden uns sehr freuen, Sie dort begrüßen zu können. Programm und Anmeldemodalitäten finden sich ab Spätherbst auf unserer Homepage unter www.dg-e.de > Infos, Angebote & Aktivitäten > Tagungen > Tagungsankündigung.

ANWENDUNGSERFOLGE UND TRANSFERQUOTEN BEI EINFÜHRUNGEN IN DIE PROGRESSIVE RELAXATION MIT UNTERSCHIEDLICH DIFFERENZIERTEM VORGEHEN

GÜNTER KRAMPEN

Dargestellt werden empirische Untersuchungsbefunde zu den kurz- und mittelfristigen Anwendungs- und Transfererfolgen von Teilnehmern an Einführungen in die Progressive Relaxation (PR) mit unterschiedlich differenziertem Vorgehen. In den Einführungskursen, die in Kleingruppen zu jeweils 15 Teilnehmern durchgeführt wurden, wurde in insgesamt sieben Gruppensitzungen mit der Frequentierung von ein oder zwei Mal wöchentlich die PR in einer (1) 16 Muskelgruppen umfassenden Trainingsform mit körperlateralen Übungsbestandteilen versus (2) einer 11 Muskelgruppen umfassenden Trainingsform ohne körperlaterale Übungsbestandteile versus (3) einer nur 5 Muskelgruppen umfassenden Kurzform ohne körperlaterale Übungsbestandteile vermittelt. Die 5er PR-Kurzform wurde unter den Bedingungen (1) und (2), eine mentale PR-Form wurde unter allen drei Bedingungen gegen Ende der Kurse zusätzlich eingeführt. Pro Untersuchungsbedingung wurden drei PR-Einführungskurse in klinischen und präventiven Anwendungsbereichen realisiert, so dass an der Untersuchung insgesamt 135 Teilnehmer beteiligt waren. In der letzten Gruppensitzung und ein Jahr nach Kursabschluss bewerteten die Teilnehmer ihre subjektiven Übungserfolge für die jeweilige Trainingsform, die Kurzform und die mentale Form der PR auf einer Schulnotenskala. In den Katamnesen wurde zudem nach der Anwendungshäufigkeit der PR gefragt. Die Befunde weisen darauf hin, dass bei der 11er PR-Trainingsform die Dropout-Quote während der Kurslaufzeit am geringsten und die katamnestische Anwenderquote am höchsten sind. Auch die subjektiven Entspannungswirkungen der PR-Kurzform und der mentalen PR sind bei den Personen am günstigsten, die die 11er PR-Einführung erhielten. Die auf die 5er Kurzform beschränkte PR-Einführung zeigt die schlechtesten Lern- und Transferergebnisse.

Schlüsselwörter: Progressive Relaxation, Didaktik, Übungserfolg, Abbrecher, Therapieergebnisse, Alltagstransfer, Nachuntersuchungen

ZUR (DIFFERENTIAL-)DIAGNOSTIK DES BURNOUT-SYNDROMS – EIN UPDATE AUS DER FORSCHUNG

BJÖRN HUSMANN

Die Münchener Forschungsgruppe von Dieter Korczak, Christine Kister und Beate Huber hat 2010 in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Medizinische Information und Dokumentation (DIMDI) eine Übersichtsarbeit zur Differentialdiagnose des Burnout-Syndroms veröffentlicht¹. Diese soll im Folgenden vorgestellt und kritisch gewürdigt werden. Dazu werden Aufbau, Methodologie und zentrale Ergebnisse referiert, aber auch Passagen z.B. zu Definitionsfragen und Behandlungsmöglichkeiten, die für (Psycho-)TherapeutInnen von Interesse sein dürften, die mit Burnout-Betroffenen arbeiten. Darüber hinaus werden Überlegungen angestellt, welche Konsequenzen sich aus der Studie hinsichtlich der (Differential-)Diagnostik ergeben, wobei besonders die Unterscheidung zwischen Burnout und depressiven Störungen im Fokus steht.

Schlüsselwörter: Burnout-Forschung, Burnout-Diagnostik, Burnout-Differentialdiagnostik, depressive Störungen, Burnout-Therapie, Burnout-Prophylaxe, Burnout-Prävention

*Wo kämen wir hin,
wenn alle sagten, wo kämen wir hin,
und keiner ginge, nachzuschauen,
wohin wir kämen, wenn wir gingen?*

Vorab ein kleiner Blick ins umgebende Gelände

Burnout ist bekanntlich schon jahrelange ein dankbares Thema der Medien. Dabei verläuft die Berichterstattung in Wellen. Vor dem Hintergrund

einer erheblichen Anzahl von z.T. sehr dramatischen Suiziden zuerst unter MitarbeiterInnen französischer Atomkraftwerke ab 2007 und danach bei der France Télécom zwischen 2008 und heute nahm die Häufigkeit zu, denn diese Ereignisse wurden in Zusammenhang mit Umstrukturierungen, sog. Arbeitsverdichtung, geschürtem Konkurrenzdruck und in der Folge Burnout gebracht². Besonders im letzten Jahr war das Thema „Burnout“ in den Medien dann nahezu om-

¹ Kurzfassung unter http://portal.dimdi.de/de/hta/hta_berichte/hta278_kurzfassung_de.pdf

² z.B. arte „Burnout – Schuffen bis zum Umfallen“ vom 17.11.09

SPANNUNGSREGULATION ZWISCHEN AKTIVITÄT UND WIEDERHERSTELLUNG – EINE AUFGABE IM ENTSPANNUNGSTRAINING?

RENATE MATHESIUS

Im Mittelpunkt des Beitrages steht die Förderung der Spannungsregulation durch Entspannungstraining und damit die Einordnung dieser Aufgabenstellung in Überlegungen zum Wirksamkeitsspektrum von Entspannungsverfahren (Husmann, 2010 a, b). Die Thematik hat zugleich Bedeutung für das Multimodale Stresskompetenztraining (MMSK), da „Spannungsregulation“ eine der drei inhaltlichen Säulen dieses Konzeptes darstellt (Scholz et.al. 2002). Zu fragen ist, wie durch systematisches Entspannungstraining die Fähigkeit zur Regulation von Spannungen in Vorausschau auf Stresssituationen und während anhaltender Stressverläufe beeinflusst, verbessert und gefördert werden kann.

Spannungsregulation bezieht sich auf das gesamte Kontinuum zwischen den Polen Aktivität und Wiederherstellung. Die Förderung und Verbesserung der Spannungsregulation ist auf den gesundheitsorientierten, ökonomischen Umgang mit Spannung in der Anforderungsbewältigung sowie auf die Sicherung der für den Organismus notwendigen Erholungsprozesse gerichtet. Das Training von Spannungsregulation kann sowohl den eher kognitiv-bewertenden wie auch den eher körper- und erlebnisorientierten Ansatz in den Vordergrund stellen. In diesem Beitrag steht der zweite Aspekt im Mittelpunkt und es wird hinterfragt, welchen Beitrag die bekannten Entspannungsverfahren dazu leisten können und welche methodischen Konsequenzen hinsichtlich ihrer Gestaltung und Anwendung zu bedenken sind. Eine besondere Rolle spielt dabei die Körperwahrnehmung, deren Qualität sehr wesentlich von einem achtsamen und konzentrierten Umgang mit sich selbst und der Fähigkeit zur Differenzierung eigener Zustände abhängt.

Beispielhaft werden spezielle Entspannungsprogramme bzw. -übungen zur Förderung der Regulation von Spannung entlang des Spannungskontinuums dargestellt.

Schlüsselwörter: Entspannungsverfahren; systematisches Entspannungstraining, Körperwahrnehmung; Emotion/Gefühle; anforderungsbezogene Spannungsregulation; Stresskompetenz

ÖKONOMISCHE SUGGESTIBILITÄTSMESSUNG: ZWISCHEN ILLUSION UND REALITÄT – EVALUATIONSERGEBNISSE EINES TESTS ZUR IMAGINATIONSFÄHIGKEIT

BJÖRN RIEGEL, JÜRGEN KEMPKENSTEFFEN, SVEN TÖNNIES

Ziel und Zweck: Die ökonomische Erfassung der Suggestibilität ist sowohl in der Praxis als auch in der Forschung von Bedeutung, um die Indikation und die Wirkung von Hypnose erfassen zu können. Dafür stehen derzeit kaum ökonomische, evaluierte Verfahren zur Verfügung.

Kurze Darstellung: In zwei Studien wurden insgesamt 101 Personen mit dem „Imaginationstest“ getestet. Die erste Studie umfasst 40 studentische Versuchspersonen, während die zweite Studie sowohl studentische (n = 32) als auch nicht-studentische Teilnehmer (n = 29) beinhaltet. Ziel der Untersuchungen ist die Bestimmung der testdiagnostischen Güte sowie der inhaltlichen Aspekte des Imaginationstests.

Methoden: Die Versuchspersonen erhielten jeweils den Imaginationstest und ein zweites Verfahren zur Messung der imaginativen Suggestibilität. Ferner wurden Messinstrumente zur Einstellung zur Hypnose, zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen sowie zum alltäglich erlebten Maß an Absorption zur Erfassung der Konstruktvalidität eingesetzt.

Ergebnisse und Schlussfolgerungen: Der Imaginationstest weist eine hinreichende Reliabilität auf. Die Itemanalyse offenbart je nach Studie verschiedene Items, die aufgrund ihrer mangelnden Güte verworfen werden können. In der Faktorenanalyse zeigen sich drei Faktoren (Prüfung des inneren Erlebens, Wahrnehmung äußerer Reize und Erleben von Passivität), die jedoch aufgrund der geringen testdiagnostischen Güte nur unter Vorbehalt interpretiert werden können. Hinsichtlich der Konstruktvalidität zeigen sich moderate Zusammenhänge mit Skalen zur Imaginationsfähigkeit. Insgesamt erscheint der Imaginationstest noch nicht ausgereift, so dass der Einsatz zur diagnostischen Zwecken im jetzigen Stadium noch nicht empfohlen werden kann.

Schlüsselwörter: Suggestibilität, Hypnotisierbarkeit, Imagination, Hypnose, Hypnotherapie, Testdiagnostik



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

MERKBLATT

Chronischer Schmerz und Entspannungsverfahren

DIPL.-PSYCH. DR. CLAUDIA CHINA

Millionen Menschen sind von chronischen Schmerzen betroffen. In Deutschland ist chronischer Schmerz eine der Hauptursachen von Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit. Die Betroffenen haben oft eine lange Leidensgeschichte mit vielfältigen medizinischen Therapieversuchen hinter sich, und viele fühlen sich nach all den erfolglosen Behandlungen entmutigt und in ihrem Leiden nicht ernst genommen. Nicht selten sind auch das soziale Umfeld, Familie und Partnerschaft mit beeinträchtigt.

Dieses Merkblatt befasst sich mit den Entstehungsbedingungen chronischer Schmerzen und erklärt, warum der Einsatz von Entspannungsverfahren hier sinnvoll ist. Es beantwortet die Fragen, wie und warum Entspannungsverfahren wirken und welche Methoden empfehlenswert sind.

Akuter und chronischer Schmerz

Schmerzen sind lebensnotwendige menschliche Erfahrungen, die gesundheitliche Störungen signalisieren können. Akuter Schmerz hat eine wichtige Warnfunktion. Er lenkt die Aufmerksamkeit auf Gefährdungen und kann unter Umständen sogar lebensrettend sein. Akuter Schmerz ist zeitlich begrenzt, örtlich umschrieben und von einer vegetativen Alarmreaktion mit Muskelanspannung und Anstieg von Puls und Blutdruck begleitet. Er wird z.B. durch Verletzungen ausgelöst, durch Entzündungen, Muskelverspannungen oder Tumore. Meistens kann er medizinisch günstig beeinflusst werden. Viele Erkrankungen und Störungen gehen mit akuten Schmerzen einher, die gewöhnlich nach Beseitigung der Ursache wieder verschwinden. In einigen Fällen entwickeln sich aber chronische