
INHALTSVERZEICHNIS

- 5 *B. Husmann*
Editorial

Originalia

- 12 *G. Krampen*
Diagnostische und evaluative Hilfsmittel für Anwendungen systematischer Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention
- 60 *B. Riegel*
Darstellung von Hypnose in den Massenmedien – Die öffentliche Darstellung von Anwendungsmöglichkeiten der Hypnotherapie
- 74 *B. Husmann*
Autogenes Achtsamkeitstraining: „Alles, was kommt, ist gleichwertig – Ruhe und Gleichmut jederzeit möglich“

Buchbesprechungen

- 120 Maitreyabandhu: Leben in voller Achtsamkeit. Ein praktischer Kurs
- 121 Rauchstopp mit CDs – Ist ein reiner Selbsthilfe-Ansatz eine Alternative zur psychologischen Behandlung?
- 126 G. Kaluza: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2. vollständig überarbeitete Auflage
- 128 K. Fritzsche: Praxis der Ego-State-Therapie
- 130 A. Stenzel: Verschmerzt! 99 hypnotische Angebote bei chronischen Schmerzen
- 131 H. Ullmann, E. Wilke: Handbuch der Katathym Imaginativen Psychotherapie

Mitteilungen der DG-E

- 133 K. E. Buchmann: Gedicht: Jeder Zeit
- 134 Bericht über die Mitgliederversammlung der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E)
- 137 Bericht über die 28. Entspannungstherapiewoche auf Sylt
- 144 M. Romes, B. Husmann: „Keine Atempause, Geschichte wird gemacht, es geht voran...“ (Fehlfarben) – Bericht über die Nürnberger Tagung der Dt. Gesellschaft für ärztliche Hypnose und AT (DGÄHAT) in Kooperation mit der DG-E
- 146 B. Husmann: DG-E Datenreport
- 147 **Fortbildungskalender**

Anzeige Medizinverlage

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. KJP Oliver Nass

Redaktion

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

Redaktionsanschrift

Geschäftsstelle der DG-E e.V.
c/o 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 €
Abopreis für Nichtmitglieder:
16,50 €
Für DG-E-Mitglieder kostenfrei.

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2013.

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

Zum Titelbild:

*Das Titelbild „Die Blüte des Lebens“
stammt von Elvira Nass und befindet
sich in ihrem Privatbesitz.*

ISSN 1617-1586

EDITORIAL

BJÖRN HUSMANN



*Björn Husmann
Diplompsychologe/Psychotherapeut;
erster Vorsitzender der DG-E*

Bremen, Anfang Juni 2013

Liebe Leserin, lieber Leser!

Als Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) freuen wir uns sehr, Ihnen die 30. Ausgabe unserer Zeitschrift präsentieren zu können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie zunächst den exklusiven Vorab-Abdruck eines Kapitels aus einer kommenden Veröffentlichung von Prof. Dr. Günter Krampen zum Thema „Diagnostische und evaluative Hilfsmittel für Anwendungen systematischer Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention“. Wir hoffen, mit diesem Artikel - genauso wie auch mit dem entsprechenden Plenarvortrag von Prof. Krampen auf der

28. Sylter Entspannungstherapiewoche der DG-E - einen Impuls zur weiteren Erforschung und Evaluation von Entspannungsverfahren zu geben. Denn die dargestellten Möglichkeiten erlauben es auf relativ einfache Weise, empirische Daten zu erheben und auszuwerten.

Der zweite Hauptartikel von Dr. Björn Riegel handelt von der „Darstellung von Hypnose in den Massenmedien“. Diese oft schillernde und selektive mediale Inszenierung wird auch deshalb diskutiert, weil sie die Erwartungen von KlientInnen und PatientInnen beeinflusst, so dass jede/r AnwenderIn klinischer Hypnose direkt oder indirekt damit konfrontiert wird.

Im dritten Hauptartikel zu „Autogenem Achtsamkeitstraining“ werden einerseits die wesentlichen Elemente der Fortgeschrittenenstufe des Autogenen Trainings (AT) übersichtsartig referiert. Andererseits werden essentielle Kernelemente des ATs und solche der Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Verfahren gegenübergestellt. Aus dieser „Begegnung“ heraus werden dann Überlegungen abgeleitet, wie die Ausrichtung eines AT-Fortgeschrittenen-Kurses in Richtung Achtsamkeitsförderung aussehen könnte, ohne Grundparadigmen des ATs bzw. der Achtsamkeitsarbeit aufzugeben.

Weiterhin finden Sie in dieser Ausgabe der Entspannungsverfahren

Rezensionen von Dr. Claudia China, Dr. Juliana Matt und Dr. Björn Riegel zu Büchern bzw. CDs aus dem „Großraum“ der Entspannungsverfahren.

Es folgen unsere Vereinsnachrichten. Hier berichtet Oliver Nass von der diesjährigen, zum wiederholten Male überaus erfolgreichen Entspannungstherapiewoche, wobei ich mich seinem Schwärmen nur anschließen kann: Auf dieser Tagung schlägt das Herz der DG-E besonders laut und dieser Puls wirkt noch geraume Zeit in sehr angenehmer Weise nach¹ – fachlich wie menschlich. Davon zeugen auch die in den „Sylt-Bericht“ eingearbeiteten literarischen Beiträge von Prof. (em.) Dr. Knud Eike Buchmann. Es folgen ein Bericht über die DG-E-Mitgliederversammlung von Marion Romes, ein Bericht über die Nürnberger Tagung der Dt. Gesellschaft für ärztliche Hypnose und AT, bei der die DG-E Kooperationspartner war, ein aktueller DG-E-Datenreport sowie unser Fortbildungskalender 2013/14, zusammengestellt von Elisabeth Westhoff.

Soweit zum Inhalt dieses Heftes. Ich hoffe, ich habe Ihre Neugierde dafür

geweckt. Ich möchte die gute Gelegenheit des Editorials allerdings gerne noch etwas weiter nutzen, um Ihre Aufmerksamkeit auch auf die hinter dieser Ausgabe stehenden „Kräfte“ zu lenken, d.h. auf die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren: Nach unserer Gründung Ende 2009 sind mittlerweile wichtige Vereinsstrukturen organisiert und die Entwicklung der Gesellschaft verläuft äußerst prächtig. Das können Sie z.B. dem Datenreport oder dem Tätigkeitbericht des Vorstandes im Internet² entnehmen. Auch die Wahrnehmung der DG-E in der Öffentlichkeit ist gut³. Ebenso greifen die Initiativen zur Vernetzung z.B. mit der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training, was sich u.a. an der Kooperation bezüglich der DGÄHAT-Jahrestagung zeigt (Nürnberg, 21.-23.6.2013; siehe Bericht in diesem Heft).

Auch auf einer anderen Ebene geht es der DG-E prima, denn es ist mehr als wohltuend, dass sich bei uns ein kooperativer, integrativer Team-Geist etabliert hat. Nach den Jahren der Konflikte vor unserer Gründung wird nun mehr als deutlich, was für ein

¹ Eine Dokumentation der 28. ETW finden Sie auch auf unserer Homepage unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=110>. Von der sehr hohen inhaltlichen Qualität können Sie sich z.B. anhand der Vorträge und Workshops überzeugen, die hier aufgelistet sind (Mitglieder der DG-E finden die Handouts der meisten Vorträge im Mitgliederbereich der Homepage). Darüber hinaus möchte ich Ihnen besonders die Fotos von Hans-Gerd Wolbeck ans Herz legen, die eindrücklich die wunderbare Stimmung wiedergeben und die Sie unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=112> finden.

² http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/Infomaterial/DG-E_Taetigkeitsbericht2011-13.pdf

³ siehe „Presse-Echo“ unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=61>

Schatz das für uns ist. Diesen achtsameren Dialog untereinander, bei dem auch Kontroversen konstruktiv mit Blick auf das Ganze, d.h. das Wohl der DG-E hin diskutiert werden, konnte jede/r spüren, der oder die z.B. auf der diesjährigen Mitgliederversammlung anwesend war.

Während es in der Vergangenheit angebracht war, klare Stellung zu beziehen, sich abzugrenzen und ggf. in die Opposition zu gehen, sind wir nun als DG-E in einer Phase, wo wir uns nicht mehr verteidigend oder selbstbehauptend positionieren müssen, sondern wo es darum geht, im Sinne des „Projektes DG-E“ selbstbewusst kleine Pflänzchen zu pflanzen in der Hoffnung, dass sie anwachsen und in Zukunft gut gedeihen. In diesem Sinne, also nicht mehr orientiert am „gegen etwas“, sondern am „für etwas“, haben wir auf der vergangenen Entspannungstherapiewoche versucht Impulse zu geben. Einerseits in Richtung Förderung von Forschung und empirischer Fundierung unseres Tuns, wie oben bereits angedeutet; andererseits hat der Bereich Multimodale Stresskompetenz (MMSK) ein gewisses Plus an inhaltlicher Zuwendung bekommen, um die produktiven Entwicklungen in diesem Bereich – ein MMSK-Handbuch steht kurz vor der Veröffentlichungsreife - zu unterstützen.

Darüber hinaus gab es z.B. auf der Mitgliederversammlung den deutlichen Wunsch bzw. Appell des Vorstandsteams, dass sich Mitglieder bereit erklären, in den nächsten zwei

Jahren in die Vorstandsarbeit langsam hineinzuwachsen. Auch ansonsten gab es mehrfache Hinweise darauf, dass der Rahmen für die Selbstorganisation jetzt zu großen Teilen fertig ist und dass es nun der teamorientierten Eigeninitiativen von Mitgliedern bedarf, um ihn zu füllen. Dass diese Botschaft angekommen ist, zeigen z.B. DG-E-Arbeitsgruppen zu „Morbus Crohn/Colitis ulcerosa“ oder zu „Burnout-Behandlungsleitlinien“, die auf Sylt ins Leben gerufen wurden.

Was den Appell zur Beteiligung an der Vorstandsarbeit betrifft, möchte ich das Gemeinte an dieser Stelle gerne noch mit einer Übung aus dem Bereich der Organisationsberatung unterstreichen, von der mir vor einiger Zeit eine Pastorin berichtete: Jedes größere Projekt, von der Entdeckung eines neuen Kontinentes über die Mondlandung bis zur Erforschung des Higgs-Bosons, braucht u.a. vier Sorten von Teammitgliedern: (1.) Frauen und Männer mit den entsprechenden Visionen, (2.) Frauen und Männer mit Pioniergeist, (3.) SiedlerInnen und (4.) SängerInnen.

Die VisionärInnen sind ihrer Zeit oft voraus und projektieren etwas für die Zukunft, was viele andere noch nicht sehen können. Vielleicht werden sie zu ihrer Zeit als IdealistInnen, „Spinner“ oder gar als KetzerInnen abgetan, aber sie pflanzen Samenkörner in das psychosoziale Feld der Ideen. Die PionierInnen folgen diesen Ideen, krepeln die Ärmel hoch und investieren ihre Energie, um den neu-

en „Boden“ urbar zu machen. Sie schaffen erste Voraussetzungen und Strukturen, damit sich später das betreffende Projekt nachhaltig etablieren kann. Ihnen folgen die SiedlerInnen nach. Sie gestalten die geschaffenen Grundlagen aus und sorgen dafür, dass das jeweilige Projekt produktiv funktioniert, dass es wächst und gedeiht, sich weiter entwickelt, vernetzt usw. Dabei differenzieren sich die SiedlerInnen u.U. in verschiedene Zünfte aus. Die SängerInnen fassen zu jedem Zeitpunkt die Geschichte und die Geschichten zusammen, machen daraus Kunstwerke und speisen so die wesentlichen Informationen über Herkunft, Entwicklung und Verlauf zurück ins System. Manchmal ergibt das Lobeshymnen, in denen maßgebliche Personen geehrt und ihre Ideen sowie Taten wertgeschätzt werden; dies schafft Identifikationsmöglichkeiten, macht Mut, sorgt für Motivation und evtl. für Bindung. Manchmal entstehen auch Protestlieder, weil die Entwicklung in eine dysfunktionale Richtung geht oder stecken zu bleiben droht; werden diese kritischen Gesänge richtig verstanden, können Fehlentwicklungen reflektiert und korrigiert werden, so dass sich das Projekt angemessen, zeitgemäß oder in eine neue Richtung weiterentwickelt. Im Ideal-Fall arbeiten diese vier „Typen“ von Mitgliedern als Team gut zusammen - fachlich ausgedrückt: sind produktiv miteinander vernetzt und kooperieren mehrfach rückgekoppelt, achten, inspirieren und motivieren einander usw.

Soweit die Einführung. Wenn ich im Rahmen z.B. einer (Projekt-)Team-Entwicklung die TeilnehmerInnen nach einer ausführlichen gemeinsamen Erörterung der o.g. „Typen“ bitte, sich gemäß ihrer Selbsteinschätzung diesen idealtypischen Charakteren zu zuordnen, gibt es meist eine Häufung von visionären PionierInnen bzw. VisionärInnen, die bereit sind, die Gummistiefel anzuziehen und zu zupacken. Eine weitere, i.d.R. etwas geringere Häufung findet sich oft bei den kreativen SängerInnen. SiedlerInnen werden im Allgemeinen nicht so besonders geschätzt bzw. gewählt. Oft stellt sich heraus, dass sich die Teammitglieder in dieser Phase der Übung so zugeordnet haben, wie sie gerne wären bzw. wie sie glauben innerlich zu sein, manchmal frei nach dem Motto: „Ich fahre zwar seit Jahren Taxi, aber in meinem inneren Selbst bin ich ein/e RennfahrerIn“. Erfolgt die Zuordnung gemäß der Fremdwahrnehmung, d.h. ordnet das Team die Einzelnen zu, ergibt sich nicht selten ein anders Bild. Solche Diskrepanzen sorgen für reichlich „Gesprächsstoff“, um eine Teamentwicklung zu unterstützen. Noch interessanter wird es, wenn gemeinsam erarbeitet wird, welche Fähigkeit die einzelnen „Typen“ eigentlich brauchen und wie es mit den Fähigkeiten derjenigen aussieht, die im entsprechenden Projekt faktisch die Funktion eines oder mehrerer dieser „Typen“ inne haben.

Um evtl. Konflikte bei der Kooperation weiter aufzudecken ist es außerdem oft hilfreich zu erarbeiten, dass alle vier „Typen“ einen gleich

großen Wert für das Projekt haben und wie sie sich gegenseitig (an-)erkennend kooperieren können; nur so kann ein Projekt nachhaltig arbeiten. Das hilft z.B. die Wichtigkeit von (selbst-)kritischen Gesängen deutlich zu machen, die, auch wenn sie manchmal provokant sind und im übertragenen Sinne wehtun, eine drohende „Verspießerung“ aufs Korn nehmen. (Dazu muss gesagt werden, dass das Wort „Spießer“ bzw. „Spießbürger“ geschichtlich damit zusammenhängt, dass in früheren Städten die Bürger an die Stadtmauern gerufen wurden, um die anstürmenden fremden Horden mit Speißen und Lanzen daran zu hindern, die Stadt zu erobern – insofern hat „Spießigkeit“ auch in der Postmoderne meist mehr mit Xenophobie zu tun, mit Abwehr der Fremden und des Verstörenden, als mit Konservatismus.) Nicht selten gelingt es auf diese Weise auch die Achtung für die Arbeit z.B. der SiedlerInnen - die bezeichnenderweise nicht selten eine geringere Entlohnung erfahren, als z.B. die VisionärInnen oder PionierInnen – zu thematisieren und klarzustellen, dass ohne sie kein Projekt am Laufen bliebe. Jede Schreibkraft aber auch jede/r Verwaltungsbeamten weiß das nur allzu genau.

Diese Andeutungen mögen reichen, um die Potenziale dieser arbeits- und organisationspsychologischen Intervention zu skizzieren. Aber warum schreibe ich Ihnen das an dieser Stelle? Weil wir in der DG-E in der nächsten Zeit teamorientierte SiedlerInnen mit Pioniergeist brauchen, um unser „Projekt“ nachhaltig betreiben zu können; das ist alleine mit dem jetzigen auf Ehrenamtlichkeit basierenden Vorstandsteam und den darüber hinaus Aktiven auf Dauer nicht zu schaffen. Eine Vision haben wir entwickelt⁴, viel PionierInnen-Arbeit floss in den ehemaligen „Arbeitskreis Autogenes Training & Progressive Relaxation“, die nachfolgende Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren und die sich daraus ergebende Gründung der DG-E⁵. Jetzt sind, wie gesagt, wesentliche Elemente der Vereinsstruktur geschaffen. Nun müssen wir kooperative Arbeitsformen entwickeln, um das Geschaffene zu verwalten, auszubauen, zu vertiefen und zu verbreitern. Dazu müssen wir Formen entwickeln, wie wir anfallende Arbeiten aufteilen, wie Schnittstellen zwischen einzelnen (Unter-) Bereichen aussehen müssen usw. usf. Auch dabei sind Visionen und Pionier-Geist wichtig, um z.B. Arbeitsgruppen zu speziellen Gebieten

⁴ vgl. unsere Essentials unter <http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=59> oder die Editorials der Ausgaben 27 bis 29 der Entspannungsverfahren

⁵ Weswegen es jetzt der richtige Zeitpunkt war, am Tag der Arbeit 2013 DP/PP Helmut Brenner die Ehrenmitgliedschaft der DG-E auszusprechen (s. MV-Bericht im Heft). Denn Helmut Brenner war von Anfang an und ist bis heute sehr, sehr maßgeblich und mit vollem persönlichem Einsatz ehrenamtlich aktiv, ob er nun die Gründung des AKs AT & PR initiierte oder sich an der Gründung der DG-E beteiligte. Damit, aber auch mit seinen Veröffentlichungen usw., hat er sich in besonders herausragender Weise um den Bereich der Entspannungsverfahren verdient gemacht.

anzustoßen oder Themenfelder zu besetzen. Natürlich sind auch Sängern mit Eigeninitiative wichtig, z.B. um vor Ort in die Universitäten oder Ausbildungsinstitute zu gehen und dort die Loblieder auf Entspannungsverfahren und die DG-E erschallen zu lassen. Es geht in der vor uns liegenden Phase aber vor allem um Siedlerinnen-Arbeit, damit wir die Idee(n) innerhalb der DG-E mit mittel- und langfristiger Perspektive in die Praxis umsetzen können.

Abschließend noch einmal kurz zurück dem Thema „Gesänge“. Zum gemeinsamen Ende der 28. Entspannungstherapiewoche sang das Auditorium vierstimmig und sehr schön „Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König“⁶. Dieses „Mantra“ erinnert an eine gewisse Demut und Bescheidenheit, die es auch hinsichtlich der Weiterentwicklung der DG-E braucht, genauso wie ein Vertrauen in ihre inneren Kräfte, auf das der o.g. Appell nicht überhört wird. In diesem Sinne: Lassen Sie es uns bitte wissen, wenn Sie als Mit-

glied im Team der DG-E aktiv mitarbeiten wollen. Dafür jetzt schon vielen Dank.

„Sükünette kuvvet vardır!“ - so würde „In der Ruhe liegt die Kraft!“ ins Türkische übersetzt heißen, wobei es diesen hierzulande gebräuchlichen Ausspruch in der Türkei bemerkenswerterweise so eigentlich nicht geben soll.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer - mit allerbesten Grüßen

Björn Husmann

PS: Unsere nächste Tagung wird vom 20.-22.06.2014 in Blankenburg/Harz stattfinden und gemeinsam mit der DGÄHAT organisiert werden. Merken Sie sich den Termin schon jetzt vor, denn es wird eine besondere Tagung. Weitere Informationen darüber im Bericht über die Vernetzung mit der DGÄHAT im hinteren Teil dieses Heftes.

⁶ Wobei ich den Hinweis einer Teilnehmerin bemerkenswert fand, die nach der Abschluss-Veranstaltung unter Verweis auf unsere Gender-Kompetenzen aber auch die Reimstruktur unseres kleinen Mantras anerkennend bat, wir möchten beim Singen doch bitte auch die Königinnen mitbedenken. Selbstverständlich tun wir das gerne, Frau Kollegin, aber so meinten wir es eigentlich auch.

DIAGNOSTISCHE UND EVALUATIVE HILFSMITTEL FÜR ANWENDUNGEN SYSTEMATISCHER ENTSPANNUNGSVERFAHREN IN THERAPIE UND PRÄVENTION¹

GÜNTER KRAMPEN

Informiert wird über Hilfsmittel für die Durchführung der Eingangsdiagnostik und Indikationsstellung sowie der Prozessevaluation, Ergebniskontrolle und Katamnese bei Anwendungen systematischer Entspannungsverfahren in der Therapie und Prävention. Ergänzend zur diagnostischen und evaluativen Urteilsbildung anhand mehr oder weniger systematischen Teilnehmerbeobachtungen und -rückmeldungen, die sich im Wesentlichen auf qualitative Daten beziehen, werden strukturierte psychodiagnostische Hilfsmittel benannt, die zum großen Teil psychometrisch überprüft und abgesichert sind, also neben qualitativen auch quantitative Daten liefern. Damit soll dazu beigetragen werden, den historisch überkommenen Zwist zwischen qualitativen „versus“ quantitativen Methoden durch ein gezieltes und integriertes Sowohl-als-Auch im Sinne der multimethodalen Diagnostik und Evaluation sowohl in der psychologischen Anwendungspraxis als auch in der psychologischen Forschungspraxis, von der eine bessere Annäherung an die Komplexität des menschlichen Handelns und Erlebens sowie seiner Veränderungen zu erwarten ist, zu ersetzen.

Schlüsselwörter: Progressive Relaxation, Autogenes Training, Differentialdiagnostik, Indikation, Evaluation, Nachuntersuchungen

1. **Eingangsdiagnostik und Indikationsstellung**

Voraussetzung für die Indikationsstellung, den Ausschluss von absoluten Kontraindikationen und die Beachtung der Konsequenzen relativer Kontraindikationen ist die differentielle Diagnostik. Verbunden mit Wiederholungsmessungen führt die psycho-

logische Diagnostik automatisch zu einer (indirekten) Veränderungsmessung und damit zur kurz- sowie längerfristigen Evaluation des eigenen Vorgehens bei Einführungen in systematische Entspannungsverfahren sowie zur Kontrolle der Effekte bei den Teilnehmern. Eine solche systematische Effektkontrolle geht deutlich über die zumeist nur cursorisch und

¹ Gekürzter Vorabdruck aus Krampen, G. (2013). Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention (3., überarbeitete und erweiterte Auflage). Göttingen: Hogrefe (mit freundlicher Genehmigung des Verlages).

DARSTELLUNG VON HYPNOSE IN DEN MASSEN MEDIEN – DIE ÖFFENTLICHE DARSTELLUNG VON ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DER HYPNOTHERAPIE

BJÖRN RIEGEL

Hypnose und Hypnotherapie haben einen schillernden, aber durchaus ambivalenten Ruf in der Öffentlichkeit. In drei Teilprojekten wurde daher die Darstellung auf verschiedenen Kanälen in den Massenmedien untersucht. In der Boulevardpresse wird Hypnose als etwas Übersinnliches, Übermächtiges und zeitweise auch Gefährliches dargestellt, selten jedoch als seriöser Behandlungsansatz. Eine differenziertere Darstellung findet sich zwar in den deutschen Nachrichtenmagazinen, wobei der Fokus auf umgrenzten Anwendungsgebieten, bspw. der Zahnbehandlungsphobie, liegt. Im Internet lassen sich Videos mit verschiedensten Inhalten finden. Auffällig ist hier die hohe Nutzerzahl bei weniger seriösen Darstellungen bzw. die vergleichsweise geringen Seitenaufrufe bei differenzierten Dokumentationen.

Es wird geschlussfolgert, dass Hypnose durch die Medien äußerst selektiv dargestellt wird und damit Vorurteile aufgegriffen und verstärkt werden. Die Implikationen dieser Realität für die wissenschaftlich fundierte Anwendung werden diskutiert.

Schlüsselwörter: Hypnose, Hypnotherapie, Öffentliche Wahrnehmung, Darstellung von Psychotherapie

Hypnose in der öffentlichen Wahrnehmung

Die Wirksamkeit von Hypnose im medizinischen und psychotherapeutischen Bereich ist durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie bereits vor einigen Jahren bestätigt worden (Rudolf & Schulte, 2006). Dennoch ist es selbst in den anerkannten Bereichen, z.B. der Raucherentwöhnung, ein wissenschaftlicher Konsens, dass die Datenlage heterogen und teilweise nicht von ausreichender Aktualität ist (z.B. Bar-

nes u. a., 2010). Neben dieser kritischen wissenschaftlichen Bewertung der Hypnotherapie gibt es jedoch auch eine Ambivalenz in der Wahrnehmung durch die Öffentlichkeit.

Hypnose haftet nach wie vor etwas Mystisches oder Magisches an. Ein Experiment konnte zeigen, dass durch Bühnenhypnose der Eindruck von Willenlosigkeit gestärkt wird, während wissenschaftlich fundierte Vorlesungen eben jene Überzeugung reduzierten und den Hörer stattdessen von einer Förderung kreativer Potenziale durch Hypnose überzeu-

AUTOGENES ACHTSAMKEITSTRAINING „ALLES, WAS KOMMT, IST GLEICHWERTIG – RUHE UND GLEICHMUT JEDERZEIT MÖGLICH“

BJÖRN HUSMANN

Nach einer kurzen Gegenüberstellung wesentlicher Kernmerkmale und Paradigmen von Autogenem Training (AT) und achtsamkeitsbasierten Verfahren wird übersichtsartig ein Kurs in der AT-Fortgeschrittenenstufe vorgestellt. Dabei wird die Förderung einer Entspannungsgeneralisierung durch Kurz-, Teil-, Folge-, Reihen- sowie antizipierende Übungen zum Ausbau einer allgemein gelasseneren Lebenshaltung erörtert. Ebenso werden die Arbeit mit über die AT-Grundstufe hinausgehenden, organspezifischen Formeln sowie die Bildung formelhafter Leitsätze dargestellt, wobei auch theoretische, methodische und didaktische Fragen beleuchtet werden. Davon ausgehend wird eine Konzeption entwickelt, wie Achtsamkeitsförderung mit Hilfe der AT-Fortgeschrittenenstufe als Autogenes Achtsamkeitstraining umgesetzt werden kann. Dazu werden fünf wichtige Ebenen des Achtsamkeitskonzeptes und Möglichkeiten ihrer didaktisch-methodischen Erarbeitung diskutiert sowie Vorschläge gemacht, wie diese Aspekte in AT-Übungen integriert und mit Mitteln der AT-Fortgeschrittenenstufe weiter ausgebaut werden können. Abschließend wird die mögliche Klärung einer persönlichen Werte-Orientierung im Zusammenhang mit Autogenem Achtsamkeitstraining diskutiert.

Schlüsselwörter: Autogenes Training (AT), AT-Fortgeschrittenenstufe (AT-Mittelstufe), AT-Kurzübungen, AT-Teilübungen, AT-Folgeübungen, AT-Reihenübungen, antizipierende AT-Übungen, formelhafte Leitsätze im AT, achtsamkeitsbasierte Verfahren, Autogenes Achtsamkeitstraining, AT-Theorie, AT-Methodik, AT-Didaktik

Wozu dieser Aufsatz?

AT und vergleichbare Entspannungsverfahren wie Progressive Relaxation wurden vor knapp 100 Jahren entwickelt. Andere auf Achtsamkeit basierende Übungssysteme mit relevanten Entspannungsanteilen wie z.B. Yoga, Taijiquan/Qigong oder verschiedene meditative Verfahren sind wesentlich älter. Weil typische Indikationen wie etwa Konzentrationsprobleme, Über-

reiztheit und Dysphorie, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen oder Belastungsreaktionen und Sinnkrisen mit sehr großer Wahrscheinlichkeit schon wesentlich länger vorkommen, wäre es vermessen anzunehmen, nur die mit medizinisch-akademischem Blick kartographierten Verfahren der jüngeren Gegenwart wären diesbezüglich wirksam.

Dieser Gedanke dürfte beispielsweise auch J.H. Schultz, dem „Vater“



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

BESUCHEN SIE UNS DOCH MAL IM INTERNET...

The screenshot shows the homepage of the Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.). The browser window title is 'www.dg-e.de'. The page features the organization's logo and name at the top. A navigation menu on the left includes links for 'Startseite', 'Infos, Angebote & Aktivitäten', 'Entspannungsverfahren', 'Über die DG-E', 'Meldungen & Nachrichten', 'Mitglied werden!', and 'Mitgliederbereich'. The main content area is titled 'Werden Sie Mitglied in der DG-E e.V.' and includes a photograph of a building. Below the photo, it states 'Die Beantragung der Mitgliedschaft ist ganz einfach.' and lists four steps: 1. Download the application form. 2. Print the application form and qualification questionnaire. 3. Fill out the application and questionnaire. 4. Send documents to the business office. A search bar is located below the main text. On the right side, there is a contact information box with the address 'Blancstraße 3, 23564 Lübeck', phone/fax number '03212 / 70 70 533', and email 'geschaeftsstelle(at)dg-e.de'. A link for 'Mitgliedsantrag inklusive Erhebungsbogen' is also present.

Sie finden auf unserer Homepage frei zugänglich und kostenlos...

- ▶ kompakte, fundierte und gut verständliche Informationen zu vielen wichtigen Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren,
- ▶ nützliche Links und die Recherche-Möglichkeit in unserer Artikel-Datenbank oder unserer Veröffentlichungsliste,
- ▶ Merkblätter z.B. zum Umgang mit Angst-, Schlaf- und Schmerzstörungen oder Burnout,
- ▶ Listen mit Adressen unserer KursleiterInnen bzw. DozentInnen für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz, die in Ihrer Nähe nach den anerkannten Richt- und Leitlinien der DG-E qualifiziert sind und praktizieren bzw. fortbilden
- ▶ und alle wichtigen Informationen über die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren und ihre Aktivitäten, Angebote, Veröffentlichungen oder Tagungen.



WWW.DG-E.DE

WWW.ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM

