Autogenes Training & Progressive Relaxation

Veröffentlichungen des Psychologischen Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation

6

DP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 4902 Bad Salzuflen (1. Vors.)
DP Isolde Raudszus-Nothdufter,H.-Brauch-Str.18,6733 Haßloch (2. V.)
DP Eckard Nass, Praxis, Koogstraße 96, 2212 Brunsbüttel (Schriftf.)

DP Dr. Hansjürgen Meyer: Psychoanalytische Überlegungen zum differentiellen Einsatz von Entspannungsverfahren und deren testpsychologische Überprüfung S. 3

DP Wolfgang Nippe: Tiefmuskel-Entspannungstraining - eine Methode gegen den Alltagsstreß 11

DP Petra Klein: Überblick über die Arbeitsweise der Tanztherapie 13

Protokoll der Mitgliederversammlung 20

Kurt Tucholsky: Ratschläge für eine schlechten Redner 23

Dr. Ulrike Straeter: Fragment:Wahnsinn schon mal in Analyse 24

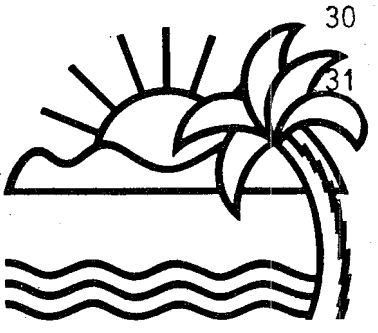
Marilyn Ferguson: Paradigmawechsel in der Medizin 26

Von der Wissenschaft zur Ge-Wissenschaft 27

Literatursevice 29

PR-aktuell 30

Fortbildungsangebote 31



Psychologischer Arbeitskreis für Autogenes Training und Progressive Relaxation 1989

Autogenes Training und Progressive Relaxation, 5. Jg. (1989) Nr. 6

medico international

medico-mental ist ein Medikament, das sich nicht einfach schlucken läßt. Die Schachtel enthält 10 hochdosierte Informationskarten: zur Aufklärung über Gesundheit, Medizin und überflüssige Geschäfte mit falscher Medizin in der Dritten Welt.

medico-mental: zur Eindämmung der Medikamentenflut, ein Plus für Gesundheit und Portemonnaie – für uns und für die Menschen in der Dritten Welt.

Comp.: Tips und Wissenswertes über Vitamine, Durchfallerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Hunger und Hilfe, Pestizide, Bevölkerungswachstum, Verschuldung, Basismedikamente.

Indikation: Armut, Mangelernährung, Ungerechtigkeit, Fehlende Hygiene, Arbeitslosigkeit, Umweltzerstörung, Medikamentenmißbrauch.

das einzigartige Antirepressivum

MEDICO MENTAL

hochwirksam
überzeugend
natürlich

Die Schachtel die es in sich hat

Bestellcoupon

Von der Wirksamkeit von **medico mental** möchte ich mich überzeugen und bestelle
☐ eine Schachtel als kostenloses Muster
Von der Wirksamkeit von **medico mental** bin ich überzeugt und bestelle
☐ fünf Schachteln zu 10 DM
☐ zehn Schachteln zu 18 DM
☐ Ich interessiere mich für weiteres Info-Material von **medico international**

Ich zahle ☐ per Rechnung
☐ Verrechnungsscheck liegt bei

Ort/Datum

Unterschrift

medico international, Obermainanlage 7
6000 Frankfurt/Main, Tel.: 069/4990041

Psychoanalytische Überlegungen zum differentiellen Einsatz von Entspannungsverfahren und deren testpsychologische Überprüfung.

von Hansjürgen Meyer*

Aus der Hohenfeld-Klinik für Psychosomatik Pitzer KG
(Chefarzt Dr. H. Schultz)

Regression und Phantasieraum haben in der analytischen Modellbildung wichtigen Einfluß auf den Erfolg bei Entspannungsverfahren. Diese Begriffe sollen in der folgenden Arbeit näher erläutert und Test-Untersuchungen dazu beschrieben werden.

1. Ist AT mehr als eine widerstandsumgehende, "zudeckende" Technik?

Der Ausschuß für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychohygiene der Bundesärztekammer hat dem Autogenen Training eine besondere Stellung in der psychotherapeutischen Weiterbildung gegeben. Für beide ärztlichen Zusatzbezeichnungen, sowohl "Psychoanalyse" als auch "Psychotherapie", müssen Kenntnisse und Erfahrungen im Autogenen Training nachgewiesen werden.

Dabei taucht immer wieder die Frage auf, ob hypnotische Techniken wie das Autogene Training zudeckende oder wie die analytisch orientierten Therapien aufdeckende Verfahren seien. Dazu schreibt FREUD (6): "...wir müssen gewahr werden, daß wir in unserer Technik die Hypnose nur aufgegeben haben, um die Suggestion in der Gestalt der Übertragung wiederzuentdecken."

In welcher Beziehung stehen also Autogenes Training und Tiefenpsychologie zueinander? Dazu soll zunächst noch einmal kurz die technische Seite des Autogenen Trainings umrissen werden.

Die Grundübungen des Autogenen Trainings sind wohlbekannt:
- Ruhe, Schwere, Wärme, Sonnengeflecht, Atmung und evtl. Herz, Stirnkühle.

Diese werden über sogenannte passive Vorstellungskonzentration eingestellt und realisiert in einer sogenannten vegetativen Umschaltung. Dabei werden heterohypnotische Anteile im Sinne eines Vorsprechens der Formeln als Gegenübertragungsagieren betrachtet und nur bei gezielten Indikationen eingesetzt, so z.B. um im stationären Rahmen gerade Widerstände hervorzurufen.

Etwas weniger bekannt sind die weiterführenden Schwere- und Wärme-Übungen, die vor allem folgende Bereiche betreffen:
- Schulter-Nacken-Bereich, Gesicht, Gehirn, Augen, Haut

oder die besondere Anwendungsformen darstellen wie
- Kurzübung, Partialübung, Vorsatzbildung, Reihenübung.

Durchschnittliche Übungen dauern dabei etwa 5 bis 15 Minuten. Im Gegensatz dazu erfordert die Oberstufe des Autogenen Trainings ein Einstellen der Übung über mindestens 20 bis 30 Minuten. Über Farb- und Gegenstands- und Begriffsvorstellungen werden dort Symboldramen und schließlich freies Bilderleben eingestellt.

---

*Nach einem Vortrag gehalten am 20.3.1988 auf dem Internationalen Kongreß für Hypnose, Autogenes Training, Biofeedback in Zürich.

Auf der Ebene der Technik, sozusagen der pädagogischen Seite des Autogenen Trainings, wird auf die korrekte Anwendung der Formeln geachtet und die Entwicklung des Lernenden möglichst wenig behindert. Bei relativ hoher Ich-Stärke erweist sich dies in der Regel als kein Problem.

Auf dieser Ebene würde eine Formelverwechslung nur korrigiert, aber nicht interpretiert, der Widerstand würde also nach Möglichkeit umgangen.

Beispiele:

- statt im rechten wird Schwere im linken Arm realisiert — Reaktion auf technischer Ebene: ausdrücklich zulassen
- Schwere unangenehm — evtl. Leichtigkeit anbieten
- "Ich bin ganz müde." — jeweils Formeln korrigieren
- "Sonnengeschlecht störend warm." — jeweils Formeln korrigieren
- "Hülle warm - Grenzen fest." — jeweils Formeln korrigieren

Zugleich werden aber schon in diesen Verwechslungen die Möglichkeiten deutlich, mehr als nur technische Fehler zu bemerken. Hier berühren sich die Ebene des AT als Technik und die des AT als konfliktzentrierte Therapie. Wie schlecht beide zu trennen sind, zeigt folgendes Beispiel:

> Eine Teilnehmerin eines Grundkurses AT kam mit ihrer Freundin regelmäßig zu den Stunden. Gegen Ende des Kurses faßte sich die eine ein Herz und sagte: "Ich verstehe nicht, warum meine Freundin, immer wenn sie aus dem AT nach hause kommt, besonders aggressiv zu ihrer Familie ist. AT soll doch gerade beruhigen?"
> Auch der Teilnehmerin selbst war dies zunächst unverständlich und sie berichtete zusätzlich, daß sie zu Beginn des Kurses ihre Übungen viel besser habe realisieren können, als in letzter Zeit.

Auf reinem pädagogischen Niveau hätte hier nur die Suche nach Formelfehlern und der Rat, häufiger zu üben, stehen können.

> Um ihren Widerstand nicht zu unterlaufen und der Patientin selbst eine Deutung zu ermöglichen, bat der Kursleiter sie, einfach in der nächsten Übung sich diese Situation vorzustellen und dazu irgendein Bild entstehen zu lassen.
> Die Teilnehmerin wirkte sehr betroffen, als sie ihre Übung vorzeitig beendete. In der anschließenden Besprechung erzählte sie, sie habe einen Kopf mit einer Schlinge um den Hals gesehen, die sich langsam weiter zuziehe. Sie entdeckte zugleich, daß sie sich genauso fühle. Sie habe das AT zwar lernen wollen, um ruhiger zu werden, aber im Grunde wolle sie gerne einmal auf den Tisch hauen und ihren Ärger äußern.

Technisch handelt es sich um den nicht persönlichkeitsgemäßen Vorsatz, Entspannung müsse in jeder Situation zum Rückzug nach innen führen. Für eine noch pefektere Überanpassung aber versagte das Autogene Training seinen Dienst. Oder genauer ausgedrückt: das Unbewußte der Patientin verhinderte die Realisierung der Entspannung unter der genannten Vorstellung. Solche Fehlanwendungen des Autogenen Trainings führen häufig zu einer zunehmend schlechteren Realisierung und wirken wie Versager der Methode. Bei dieser Patientin reichte eine Ermutigung zum Durchphantasieren eines Konfliktablaufes aus. Nach einigen ruhigen, aber offenen Worten in der Familie konnte die Patientin ihre Übungen wieder ungehindert durchführen. Dabei bleibt ungeklärt, ob durch diese Konfliktlösung grundsätzliche neue Konfliktlösungsmechanismen angebahnt wurden, oder ob wie bei anderen Patienten der Weg erst in eine längere Psychotherapie führen muß.

Gerade dieser Doppelaspekt des Autogenen Trainings zwischen Technik und konfliktzentrierter Arbeit bietet aber auch bei allgemeiner Skepsis gegen "Psychokram" eine Brücke für Patienten und für Kollegen. Weil der Behandlungswiderstand weniger stark ausgeprägt ist, stellt Autogenes Training damit eine gute Einsteigermethode dar (3, 13). Sie macht die Notwendigkeit der Eigenbeteiligung im Sinne eines Arbeitsbündnisses deutlich (13). Und sie kann bis in die Analyse hinein begleiten. Deutlich wird diese Seite des Autogenen Trainings auch in der Förderung der Träume und in der Oberstufenarbeit.

Im Vergleich des analytischen Settings mit dem des AT ergeben sich hinsichtlich Regressionserleichterung zahlreiche Ähnlichkeiten. In der Analyse liegt der Patient auf der Couch, kann den Analytiker nicht sehen und soll auf Vorgänge in seinem Inneren achten. All dies stärkt die Regression. Entsprechend hat der Patient im AT die Augen geschlossen, sieht den Therapeuten also nicht, übt vielleicht sogar im Liegen und achtet zumindest auf die Gefühle von Schwere und Wärme.

FREUD plazierte manchmal seine Hand auf die Stirn des Patienten und suggerierte, dies steigere die Entspannung und erleichtere freie Assoziationen und Traumerinnerungen. Auch I.H. SCHULTZ benutzte die körperliche Berührung, z.B. indem er Probanden mit einer Decke zudeckte oder die Schwere prüfend den Arm anhob. Er sprach dabei von Zärtlichkeitsbestechung und hatte wohl auch eher den widerstandsumgehenden Aspekt im Sinn.

Solange das Autogene Training als widerstandsumgehendes Verfahren genutzt werden soll, dürfen dabei wichtige Positionen nicht aufgegeben werden, wie z.B. das Nicht-Vorsprechen der Formeln als Äquivalent eines gesicherten Arbeitsbündnisses. Je mehr durch die Ausbildung des Therapeuten und durch die Ich-Stärke des Patienten gerade der Widerstand hervorgerufen und bearbeitet werden soll, umso vielfältiger sind die möglichen methodischen Varianten. Hier sei z.B. die zweigleisige Psychotherapie nach LANGEN mit dem aktiv-autohypnoiden und dem analytischen Gleis genannt.

Eine radikalere Position wird durch eine französische Schule vertreten, die gezielt AT und Psychoanalyse kombiniert (12). Dort darf Entspannung nicht Selbstzweck bleiben. Störungen im Übungsverlauf sind erwünscht, um auf sie gezielter eingehen zu können. Beispielsweise legt der Therapeut seine Hand auf den Bauch des übenden Patienten. Durch diese Berührung werde die "therapeutische Regression" (2) erhöht und es komme zum Erkennen und zur Auflösung der Widerstände und Ängste gegen die eigene Körperannahme (12).

Es gibt also nicht eine einzig richtige Technik AT. Die Bewegung im regressiven Raum wird durch technische Fertigkeit, Ich-Stärke und Übertragungsangebote beeinflußt. Ein relativ ich-starker psychosomatischer Patient wird sein AT als Technik auch bei einem wenig erfahrenen Kursleiter erlernen können. Ein Patient mit niedrigem Ich-Niveau wird u.U. gezielte individuelle Abänderungen der Methode und einen Kursleiter benötigen, dem es gelingt, bei instabilen Selbst-Objekt-Grenzen die Desintegration des Ich zu vermeiden. Je stärker die Regressionsneigung, je geringer das Ich-Niveau, umso weniger wirkt die Technik allein.

Dementsprechend wird je nach Vorgehensweise des Kursleiters die Ich-Stärke des Lernenden eine unterschiedlich große Rolle spielen. Insgesamt gesehen kann Autogenes Training also sowohl zudeckend als auch aufdeckend verwendet werden.

Am Rande sei bemerkt, daß Hypnose und verwandte Entspannungsverfahren häufig mit dem ich-psychologischen Ansatz erklärt werden. Auch dadurch kann der scheinbare Gegensatz zwischen aufdeckenden und zudeckenden Verfahren aufgelöst werden.

2. Regression und Phantasieraum. (Was sagt die psychoanalytische Modellbildung?)

Was bedeutet nun "Regression"? Mit der Regression kehrt das Ich zugleich von der logisch-rationalen, realitätsbezogenen Orientierung mit der Fähigkeit des Aufschubs der Triebbefriedigung im Sinne des Sekundärvorganges zurück zu einem immaturen, primärprozeßhaften Bezugssystem. Schnelle Trieb-befriedigung und Triebabfuhr und vornehmlich magisch-mythische Denk- und Erklärungsschemata mit ihrer Wahrnehmungsidentität herrschen vor. Die Realitätsprüfung wird zunehmend eingeschränkt.

In der analytischen Modellbildung wird heute stärker betont, daß die Regression nur einen von mehreren Aspekten darstellt (16). Der regressive Zustand reproduziert kein exaktes Äquivalent einer früheren Entwicklungsstufe, und ist keine reine Fixierung an diese Stufe. Zusammen mit nichtregressiven Elementen entsteht im Gegensatz zu früher eine neue Gestalt.

Das wird besonders deutlich in der sogenannten "Regression im Dienste des Ich" (15) oder in der "Regression im Dienste der Wiederherstellung des Ich", wie sie beim kreativen Prozeß beschrieben wird. Dabei wird die Regression begleitet und gefolgt von der Arbeit erhaltener, reifer Funktionsstrukturen des Ich. Dabei kann das Ich zwischen differenzierten, bewußten, kontrollierten Zuständen einerseits und undifferenzierten und unbewußten Zuständen andererseits alternieren. Diese Flexibilität gehört zur psychischen Gesundheit und spielt auch bei kreativen Prozessen eine entscheidende Rolle (19).

Eine Regression hin zu unbewußten Denkprozessen befreit im Sinne einer De-Automatisierung (11) von einer stereotypen kognitiven Organisation, die über Jahre aufgebaut wurde (7). Der Zustand der Ich-Aktivität wird verlassen. Die Autorin nennt diese Offenheit für neue Erfahrungen (openness to experiencing) Ich-Rezeptivität. Sie sei als Ich-syntone Fähigkeit Dinge geschehen zu lassen ein wesentlicher Bestandteil von Kreativität. Im Zusammenhang damit wurde später die Absorption-Skala (30) entwickelt, die die Fähigkeit mißt, völlig in eine imaginative Aktivität involviert zu sein. Im Gegensatz dazu stehe die ich-dystone Ich-Passivität wie sie bei Alpträumen, Horror-Trips und psychotischen Halluzinationen auftrete. Ich-Stärke gegen die Regression zu besitzen, bedeutet vor allem Impulskontrolle und Realitätsbezug unter der Regression nicht nachhaltig verlieren zu müssen (4).

Wie lassen sich diese Überlegungen nun empirisch absichern?

3. Phantasieraumentwicklung und Autogenes Training.

In bisherigen Untersuchungen zu Tellegens Absorptions-Skala (TAS) erwies sie sich als ein Maß für einen Persönlichkeitszug mit hoher Reliabilität und guter Validität. Die statistischen Kennwerte stimmten weitgehend mit denen der amerikanischen Form überein (18). Das Konstrukt "Absorption" ist heute als wichtige Komponente hypnotischer Empfänglichkeit fundiert belegt und ausreichend anerkannt (14). Während sich die Varianz vieler existierender Fragebogenskalen hauptsächlich aus den Dimensionen Neurotizismus (versus Stabilität) und Extraversion (versus Introversion) erklären ließ, erschien die TAS (Tellegens Absorptions-Skala) in einer Faktorenanalyse als eine von beiden unabhängige Dimension (30).

Man könnte nun fragen, ob Probanden mit hohen Absorptions-Werten generell Vorteile beim Erlernen einer Entspannungstechnik haben. Während hohe Absorptions-Werte die Entspannung durch Richten der Aufmerksamkeit auf innere Ereignisse erleichtern, benötigen Probanden mit niedrigen Absorptions-Werten mehr äußeren Ansporn, wie er in Biofeedbackverfahren gegeben wird (21, 22). Dieser notwendige äußere Ansporn entspricht eher einem aktiven Verarbeitungsmodus. Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit benötigt dagegen eher einen rezeptiven Modus (29), der die Probanden in ihren selbsterzeugten Imaginationen nicht einengt (23).

Auch im Autogenen Training (AT) müssen die Übenden ihren Innenerlebnissen ablenkungslos zugewandt sein und sollen darin möglichst wenig eingeschränkt werden (26). Bei autohypnotischen Verfahren werden vermutlich die gleichen grundlegenden Fähigkeiten benutzt, die auch von Probanden mit hoher Disposition zur Absorption zur Kontrolle ihres Gedankenstromes verwendet werden (27). Dabei sei für die Autohypnose nicht nur eine freischwebende Aufmersamkeit notwendig, sondern ebenso ein für innere Reize geöffnetes Ich (8).

Ausgehend von der Überlegung, daß AT bildhafte Vorstellungen benutzt und fördert, wird erwartet, daß dadurch die Vorstellungskraft trainiert wird. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson dagegen benutzt weniger die Vorstellungskraft als das direkte Fühlen. Damit wird für diese Methode eine geringere Förderung des Phantasieraumes erwartet.

Wechselwirkungen bestehen aber nicht nur zwischen Entspannung und Absorption, sondern auch zwischen Entspannung und Nervosität. Verschiedene Untersuchungen unter Verwendung von Nervositätsskalen brachten folgende Ergebnisse. Das Erlernen einer Entspannungstechnik verringerte die Nervosität der Kursteilnehmer (24 für FPI-1; 20 für EPI-N). Besondere Erfolge beim AT traten bei niedrigen Nervositätswerten auf, obwohl der typische Kursteilnehmer gerade eine hohe Nervosität aufwies (17 für FPI-1). Probanden mit hohem Neurotizismus-Wert waren bei der Realisierung weniger erfolgreich als andere Teilnehmer (1, 10). Ganz allgemein realisierten männliche Teilnehmer das AT zuverlässiger (1) und gaben stärkere Veränderungen an als weibliche (25 für MMPI; 28 für FPI).

Den Ergebnissen von TELLEGEN & ATKINSON (30) folgend wurde angenommen, daß die Nervositäts-Skala großenteils die Dimension Neurotizismus mißt. Eigene Voruntersuchungen an 69 Patienten ergaben Korrelationen zu FPI-N und FPI-1 von .82 bzw. .66 gegenüber -.26 zu FPI-E. Damit klärte die Nervositätsskala 67% der Varianz von FPI-N und 44% der Varianz von FPI-1 auf. Die Korrelation zwischen den beiden Skalen Absorption und Nervosität blieb mit .09 (N=69) sehr gering.

In einer Untersuchung ambulanter AT-Kurse wurde der Absorptions-Fragebogen anonym von Probanden ausgefüllt, die im Verlaufe von mindestens sieben Wochen das AT erlernt hatten (18). Der Unterricht erfolgte in Gruppenkursen verschiedener Volkshochschulen zu je etwa 10 bis 20 Teilnehmern gegen Gebühr. In den Hochschulkursen erfolgte der Unterricht in Gruppen mit meist mehr als 30 Teilnehmern für Studenten im Rahmen ihres Studiums kostenlos.

Die Ergebnisse von etwa 440 Teilnehmern zeigten, daß die Absorptions-Skala unabhängig von der Nervositätsskala war, und daß beide signifikant damit korrelierten, wie schnell und erfolgreich das Autogene Training gelernt und angewendet werden konnte. Teilnehmer, die den Kurs bis zu Ende besucht hatten und hohe Absorptions- und niedrige Nervositätswerte aufwiesen, lernten in ambulanten Kursen diese Entspannungsmethode schneller. Dabei zeigte sich eine deutliche Abhängigkeit von der Übungshäufigkeit. Diejenigen Teilnehmer, die mehr als einmal täglich übten, erreichten höhere Korrelationen (TAS-Schwere: .30, $p<.001$; TAS-Wärme: .20, $p<.01$). Trotz der hohen Signifikanzen klärt damit die TAS bei Korrelationen um .30 aber bestenfalls 10% der Varianz der Lerngeschwindigkeit auf.

Insgesamt beeinflußt also tatsächlich nicht nur ein niedriger Nervositäts-Wert die verwendeten speziellen und globalen Erfolgsparameter, sondern auch eine hohe Fähigkeit zur Absorption. Dies könnte eine mögliche Erklärung für die von KOLBE (14) referierten Befunde sein, wonach hohe Absorptions-Werte eine notwendige, aber keineswegs hinreichende Voraussetzung für Suggestibilität seien.

Die nicht signifikanten Korrelationen zwischen Absorptions-Wert und Lerngeschwindigkeit in den Hochschulgruppen läßt auch vermuten, daß die jüngeren Kursteilnehmer und zwar insbesondere die Studierenden die Absorptions-Fähigkeit für eine Realisierung der Grundübungen viel weniger brauchen. Allerdings haben sie diese Fähigkeit auch in einem größeren Ausmaß als die anderen Gruppen. Es wäre also denkbar, daß die Absorptions-Skala im oberen Meßbereich zwei unterschiedliche Komponenten mißt, von denen die eine altersabhängig ist und für das Erlernen des ATs kaum eine Rolle spielt. Sie könnte beispielsweise mit der zunehmenden Offenheit "dem Psychischen" gegenüber in Verbindung stehen. Eine gleichsinnige Veränderung ist etwa bei den mit dem Alter abnehmenden Offenheitswerten des FPI (5) zu beobachten. Wenn diese Komponente bei höherem Alter geringer ist, könnte die andere Komponente, die deutliche Beziehungen zum AT aufweist, stärker zum Tragen kommen.

Wie sehen nun die ersten Ergebnisse bei einem Erlernens des AT oder der Jacobson-Technik während einer stationären Psychotherapie aus?

Populationsbeschreibung:

Insgesamt 90 Patienten, die zu einer mindestens sechswöchigen stationären Psychotherapie eingewiesen worden waren, wurden gebeten, zu Beginn und am Ende ihres Aufenthaltes ein Fragebogenprogramm auszufüllen. Die Fragebogen von 12 Patienten wurden nachträglich ausgesondert. In 9 Fällen wurden sie wegen Verdachts auf Hirnschadens oder psychotischen Veränderungen ausgeschlossen, in 3 Fällen traten Sprachprobleme auf oder die Behandlungsdauer war zu kurz (z.B. durch Übernahmen von anderen Therapeuten). Von den verbleibenden 78 Patienten verweigerten 6 das Ausfüllen eines oder beider Fragebogenprogramme (8%).

Die 23 männlichen und 49 weiblichen Teilnehmer, die an beiden Programmen teilgenommen hatten, wiesen insgesamt ein Durchschnittsalter von 44.2 Jahren auf (SD=8.61), wobei der Altersgipfel bei den männlichen Teilnehmern weniger breit ausfiel (Männer: M=46.65, SD=7.38; Frauen: M=43.06, SD=8.89).

Im Vergleich mit 217 über 30jährigen Teilnehmern ambulanter Kurse im Autogenen Training waren die Neurotizismus-Werte bei den stationären Patienten etwa 22% höher, die Absorptions-Werte in etwa gleich. Im Vergleich der stationären mit 44 ambulanten Patienten einer psychotherapeutischen Praxis hatten die stationär eingewiesenen Männer niedrigere Neurotizismus- und höhere Absorptions-Werte, die Frauen gleiche Neurotizismus-, aber niedrigere Absorptions-Werte.

Gruppen-Zuweisungsverhalten des Autors:

Die Höhe des Absorptions-Wertes kann nur anzeigen, wer über genügend Vorstellungskraft verfügt, um das AT voraussichtlich leicht zu erlernen. Die Überlegungen, ob eine damit verbundene Steigerung des Phantasieraumes therapeutisch sinnvoll ist, bleiben davon unberührt. Aus diesem Grund ist auch von dem unkontrollierbaren Erlernen des AT nur aus Büchern oder Schallplatten abzuraten. Trotzdem wurde erwartet, daß Probanden mit niedrigen Absorptions-Werten eher den Gruppen für Progressive Muskelrelaxation (PM) zugewiesen würden, um in der Kürze des stationären Aufenthaltes einen Erfolg zu gewährleisten.
Etwa 42% der Patienten jeder Altergruppe nahmen am Autogenen Training teil. Bei den Frauen nahmen 16% insbesondere jüngere Frauen am PM, 20% am Integrierten Entspannungs-Training (IET) teil. Bei den Männern nahmen 13% insbesondere jüngere Männer am IET, 30% am PM teil.
Entgegen den Erwartungen zeigte sich im Zuweisungsverhalten nicht der vorhergesagte Einfluß des vorhandenen akzeptierten Phantasieraumes. Im Gegenteil wiesen die dem AT zugewiesenen Probanden im Vergleich zu der Gesamtheit eher niedrigere Absorptions-Werte (Männer -10%, Frauen -2%) auf.

Phantasieraumveränderung:

Die stärksten Veränderungen nach Erlernen einer Entspannungstechnik zeigten sich hinsichtlich einer Erhöhung des akzeptierten Phantasieraumes und einer Neurotizismuserniedrigung besonders beim AT.

Während sich im AT, im IET und ohne Entspannungstraining Phantasieraumerhöhungen zeigten, waren die entsprechenden Werte nach PM abgesunken. Da die Zuweisung zu den verschiedenen Verfahren aber nicht nach Zufallskriterien erfolgte, kann daraus nicht gefolgert werden, daß dies wahrscheinlich an den unterschiedlichen Methoden der Entspannungsverfahren lag. Nicht auszuschließen ist nämlich, daß der zuweisende Therapeut bei seiner Empfehlung eines bestimmten Entspannungsverfahrens von der möglichen von ihm abgeschätzten Phantasieraumentwicklung des Patienten beeinflußt wurde. Da diese Wahl also nicht nach Zufallsprinzipien erfolgte, muß sie als konfundierende Variable berücksichtigt werden. Allerdings fand sich diese Erhöhung des Phantasieraumes auch nach dem ambulanten Erlernen des AT (7Wo) bei 18 weiblichen Teilnehmern, nicht dagegen bei den 12 männlichen.

Da sich Steigerungen auch bei hochabsorptiven Probanden fanden, lassen sie sich nicht nur durch einen Ceiling- oder Grenzwert-Effekt bei niedrigen Eingangswerten interpretieren.

Insgesamt zeigen klinisch-psychologische Testverfahren also deutliche Unterschiede auf, wie sich Probanden verändern, die parallel zu stationärer Psychotherapie Autogenes Training erlernen und wie sich andere verändern, die parallel Progressive Muskelentspannung erlernen. Die Neurotizismus-Werte sinken während des Autogenen Trainings stärker ab als während der Progressiven Muskelentspannung und die Vorstellungskraft (Absorption) steigt während des Autogenen Trainings stärker an.

Dies deckt sich mit klinischen Erfahrungen, daß Progressive Muskelentspannung weniger Ansprüche an die Vorstellungskraft stellt und insbesondere bei Patienten vorzuziehen ist, bei denen eine Förderung der Vorstellungskraft unerwünscht ist.

In dieser Vorstudie traten methodische Schwierigkeiten durch nicht zufällige Zuordnung der Patienten zu den Entspannungsgruppen auf. In der noch laufenden Hauptuntersuchung an einer größeren Zahl von Patienten wurden diese Mängel vermieden und es zeichnen sich prinzipielle ähnliche Ergebnisse ab.

Diff.	AT	IET	PM	ohne	alle
Streß	-2.70	-0.27	-0.82	-1.60	-1.67
TAS	+1.75	+1.18	-1.00	+1.21	+0.91
N	30	11	17	14	72

Tab. 1: Übersicht über die Fragebogen-Ergebnisse von 72 Patienten, die eine von drei Entspannungsmethoden (AT, IET, PM) erlernt oder keine solche Gruppe ("ohne") besucht hatten. Angegeben sind die über die jeweiligen Probanden gemittelten Differenzen der Werte auf der Nervositäts- (Streß) und Absorptions-Skala (TAS) des DPQ (18). Gemessen wurde jeweils zu Beginn und gegen Ende eines etwa sechswöchigen stationären Aufenthaltes.

Zusammenfassung:

Die Tellegen Absorption-Skala (TAS) erweist sich auch in der deutschen Übersetzung als ein Maß für einen Persönlichkeitszug mit hoher Reliabilität und guter Validität. Die statistischen Kennwerte stimmen weitgehend mit denen der amerikanischen Form überein. Die TAS ist unabhängig von einer Nervositätsskala des gleichen Autors, und beide korrelieren signifikant damit, wie schnell und erfolgreich das Autogene Training gelernt und angewendet werden kann. Teilnehmer mit hohen Absorptions- und niedrigen Nervositätswerten lernen diese Entspannungsmethode schneller. Während das Erlernen des Autogenen Trainings die Absorptions-Fähigkeit im Mittel fördert, ist das bei der Progressiven Muskelentspannung (Jacobson) nicht der Fall.

Die Bedeutung dieser Befunde für die Vorhersage von Kurserfolg und die Wahl anderer Entspannungsverfahren wie der Progressiven Muskelentspannung (Jacobson) oder Biofeedback in Abhängigkeit von den TAS-Werten wird diskutiert.

Dr. med. Dipl.-Psych. Hansjürgen Meyer
Hohenfeld-Klinik für Psychosomatik
Hohenfeldstraße 12-14
D-6277 Bad Camberg

Literatur beim Autor.

Tiefmuskel-Entspannungstraining: eine Methode gegen den Alltags-Streß

Von Diplom-Psychologe Wolfgang Nippe

„Das Tiefmuskel-Entspannungstraining hat mir während der Kur dazu verholfen, ruhiger und gelöster zu sein und besser abschalten zu können". So urteilten 70 Prozent ehemaliger Kurpatienten in einer wissenschaftlichen Studie. Zu Hause half es besonders beim Einschlafen, tagsüber zum Abschalten, nach der Frühstückspause zum Entspannen, bei Aufregung, Gereiztheit, Mattigkeit, Überarbeitung, Ärger, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Nervosität, Schmerzen in den Armen und Beinen, bei starker Erregung, bei Verkrampfungen der Atemwege. Diplom-Psychologe Wolfgang Nippe erläutert im folgenden diese Methode gezielter Selbstentspannung.

Entspannungsverfahren gewinnen in unserer zivilisierten, technisierten Gesellschaft mit ihren vielfältigen Stressoren immer mehr an Bedeutung. Die psychophysische Beanspruchung durch Stressoren wie Arbeit, Hetze, Lärm, Bewegungsmangel, Sorgen, Ärger, Angst, überhöhtes Leistungsstreben, Prestigedenken u. a. wächst an. Die Zeit wird immer knapper für hausgemachte Entspannung, wie einen erholsamen Spaziergang, ein Konzertbesuch, ein Gesellschaftsspiel, eine entspannende Lektüre, ein erquickendes Wannenbad. Das Entspannen fällt immer schwerer. Viele greifen zur Zigarette, zum Alkohol, zum vermehrten Essen oder zu Beruhigungsmedikamenten, um Entspannung zu finden. Die Folge sind zunehmende Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, psychovegetative Beschwerden. Hier helfen Entspannungsverfahren. Einmal gelernt, sind sie leicht in den Alltag einzubauen und helfen die Widerstandskräfte zu erhöhen, die Gesundheit zu erhalten, gesundheitsbewußter zu leben. Deshalb sollte heute eigentlich jeder ein Entspannungsverfahren erlernen.

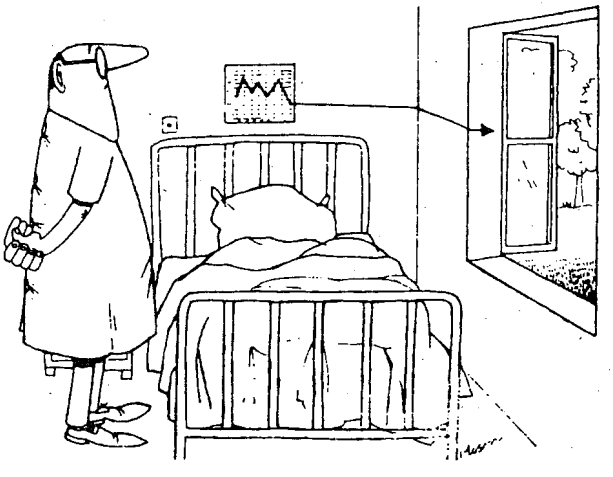
Im Rahmen eines Heilverfahrens gehört das Kennenlernen und Einüben in ein Entspannungsverfahren heute zur Basistherapie ebenso wie die Bewegungstherapie, Massagen, oder therapeutische Bäder. Entspannungsverfahren kommen dem Bedürfnis des Kurpatienten nach Erholung, Ruhe, Abschalten-können entgegen und bieten Hilfen zur besseren Bewältigung von Alltagsbelastungen. Studien bei Hunderten von Kurpatienten zeigen, daß die therapeutische Kurz- und Langzeitwirkung einer Rehabilitationskur größer ist, wenn der Kurpatient neben den medizinischen, physio-

Gezielte Selbstentspannung ist im Maxibad fester Bestandteil des Heilverfahrens. Geleitet wird das Tiefmuskel-Entspannungstraining von Wolfgang Nippe (auf unserem Foto im Hintergrund links). Foto: Helmut Schneider

therapeutischen und balneologischen Kuranwendungen auch ein Entspannungsverfahren erlernt hat. Eine deutliche Besserung von psychovegetativen Störungen wie z. B. Verspannungen, Reizbarkeit, Nervosität, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Durchblutungsstörungen ist festzustellen.
Es gibt eine Reihe von systematischen Entspannungsmethoden, z. B. Autogenes Training, Tiefmuskelentspannungstraining, Meditation, Hypnose, Yoga, Eutonie, Atemtherapie, konzentrative Bewegungstherapie.
Das Tiefmuskelentspannungstraining (TE) ist das heute im klinischen Bereich bedeutendste Entspannungsverfahren neben dem Autogenen Training. Es ist ein Verfahren der Selbstentspannung, welches man nach einer entsprechenden Übungsphase eigenständig, selbstgesteuert ohne therapeutische Hilfe im Alltag anwenden kann.
Das TE wurde in den 20er Jahren in den USA von dem Psycho-Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Während es dort als „Progressive Relaxation" (= allmähliche, schrittweise Entspannung) sehr populär ist, wird es in Deutschland erst seit den 70er Jahren einer breiteren Öffentlichkeit bekannt. Das TE wird jedoch seit langem im Rahmen physiologischer Therapien, insbesondere im Rahmen der Verhaltenstherapie eingesetzt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil von psychologischen Trainingsprogrammen zur besseren Streßbewältigung und unverzichtbar bei der Behandlung von Ängsten (z. B. Prüfungsangst, Höhenangst, sozialer Angst) im Rahmen einer systematischen Desensibilisierung. Im Rahmen eines medizinisch-psychologischen Behandlungsplanes ist es hilfreich bei der besseren psychischen Bewältigung schwerer Erkrankungen und Operationen (z. B. bei Krebserkrankungen) und kann das Leben mit chronischen Schmerzen z. B. bei rheumatischen Erkrankungen erleichtern helfen. Vor allem jedoch wird es heute bei der Behandlung psychovegetativer bzw. funktioneller Störungen und psychosomatischen Leiden angewandt.
Unruhe, Erregung und Spannungszustände sind stets von einer deutlichen Anspannung des willkürlichen Muskelsystems begleitet. In Streßsituationen, bei Hetze, Ärger, Sorgen, Angstgefühlen sind die Muskeln angespannt. Je größer die psychische Anspannung, desto ausgeprägter ist die muskuläre Anspannung. Andererseits ist Muskelentspannung mit Gefühlen wie Angst, Ärger, Unsicherheit unvereinbar. Deshalb kann man durch gezielte Entspannung der Muskulatur auch psychische Spannungszustände reduzieren. Beim TE lernt man über eine schrittweise Kontrolle des Muskelsystems eine intensive Muskelentspannung, Kreislaufentspannung und nervliche Entspannung zu erzielen. Damit ist man in der Lage, Unruhe und Erregung entgegenzuwirken, Ärger, Angst und Spannungszustände abzubauen.
Das Erlernen der Entspannung geht schrittweise vor sich. In verschiedenen Übungen lernt man nacheinander:
1. Entspannung der Hände und Arme
2. Entspannung von Gesicht, Nakken, Schultern
3. Entspannung von Brust, Bauch, Rücken
4. Entspannung von Gesäß, Beinen, Füßen
5. Entspannung des gesamten Körpers
6. Kurzentspannung
Jeder einzelne Übungsablauf besteht aus drei Phasen: Dem Anspannen der Muskeln, dem Festhalten der Anspannung und dem Entspannen der Muskeln. Dadurch, daß man die Muskeln angespannt und die so entstandene Spannung wieder völlig lockert, ermöglicht man es den Muskeln, sich weit unter das Ausgangsniveau zu entspannen. Durch den erlebten Kontrast von An- und Entspannung der Muskeln stellen sich allmählich intensive Entspannungsempfindungen ein wie z. B. Schwere- und Wärmegefühle. Die Entspannung weitet sich auf den Kreislauf und das Nervensystem aus und trägt so dazu bei, das gestörte vegetative Gleichgewicht wieder herzustellen.
Natürlich ist noch kein Meister gefallen. Um das TE zu erlernen, ist einige Zeit der Übung notwendig. Bereits nach 4 bis 6 Wochen regelmäßigen Übens, 3x täglich ca. 5-15 Minuten ist man jedoch in der Lage, die Übungen mit Erfolg im Alltag einzusetzen. Und der Erfolg lohnt die Mühe.
Das TE hat eine Reihe von Vorteilen, es ist relativ leicht und schnell erlernbar. Oftmals stellen sich bereits bei den ersten Übungen Entspannungserfolge ein. Man kann das TE in kürzester Zeit lernen, als z. B. das Autogene Training, bei dem von einer durchschnittlichen Übungsphase von 2-3 Monaten auszugehen ist. Die Anforderungen an Ausdauer und Geduld des Übenden sind durch die kürzere Lernzeit geringer. Durch seine aktiven körperlichen Übungen kommt das TE dem aktiven Menschen entgegen und stellt im Gegensatz zum Autogenen Training wenig Anforderungen an das Vorstellungsvermögen des Lernenden. Auch läßt sich das TE notfalls weitgehend in Selbsthilfe erlernen.
Der wesentlichste Vorteil besteht jedoch darin, daß man das TE fast zu jeder Zeit und unter fast allen Bedingungen durchführen kann: im Büro, nach dem Essen, in der Bahn usw. Man kann die Übung in einer Belastungssituation einsetzen (z. B. während einer Besprechung am Arbeitsplatz) um innere Anspannung, Unruhe, Erregung abzubauen; man kann die Übung aber auch nach einer Anspannungssituation anwenden, um wieder besser und rascher entspannen zu können; besser jedoch ist es, die Übungen vorbeugend anzuwenden, um eine schwierige berufliche oder private Streßsituation entspannter bewältigen zu können und Verspannungen von vornherein möglichst gering zu halten. Denn: Vorbeugen ist besser als heilen. Wenn Sie die Entspannungsübungen fest in Ihren Tagesablauf einbauen, tragen sie wesentlich zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei. Sie werden ruhiger und gelassener werden und mit den vielfältigen Alltagsbelastungen besser zurecht kommen.
An der Kurklinik Maximilianbad hat sich das TE zum Abbau psycho-vegetativer Beschwerden, zur Verbesserung der individuellen Entspannungsfähigkeit der Patienten neben dem Autogenen Training bestens bewährt und ist heute fester Bestandteil des Behandlungsprogramms im Rahmen des Heilverfahrens. Es wird in 2-3wöchigen, in sich geschlossenen Gruppenkursen mit jeweils 6-12 Teilnehmern durchgeführt. Die Übungen finden im Sitzen statt. Allein im ersten Halbjahr 1988 konnten ca. 20 Kurse erfolgreich abgeschlossen werden.
Wer mehr über das TE wissen oder es sich in Selbsthilfe aneignen möchte, dem sind zwei kleine Taschenbücher zu empfehlen: H. Brenner: Entspannungstraining für alle. Humboldt-Taschenbuchverlag München, Band 430, und B. Peter/W. Gerl: Entspannung. Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation. Goldmann-Taschenbuch, Band 10870.
Therapeutenadressen im Bundesgebiet werden vermittelt vom Psychologischen Arbeitskreis für autogenes Training und progressive Relaxation, Koogstraße 96, 2212 Brunsbüttel, in dem sich Diplom-Psychologen zusammengeschlossen haben, um eine fundierte Weiterbildung in beiden Verfahren zu gewährleisten.

1. Oktober 1988 Nr. 83

KURLAND / UNSER GAST
Das Magazin für Gäste und Einheimische
Beilage der Schwäbischen Zeitung,
Bad Waldsee



Überblick über die Arbeitsweise der Tanztherapie

DP Petra Klein, Hamburg

zunächst einmal möchte ich Ihnen sagen, daß ich mich über Ihr Interesse an einem tanztherapeutischen Beitrag sehr freue. Also auch die Psychologen zeigen auf diesem Gebiet Mut und Experimentierfreudigkeit.

Ich möchte den Mut an dieser Stelle aufgreifen, denn zum tänzerischen Ausdruck scheint dieser wohl in unserer heutigen Zeit zu gehören.

Ich möchte hierzu eine kurze Begebenheit mit Ihnen teilen. In Hamburg, wo ich lebe, wurde neulich die Klabauternacht gefeiert - ein Ereignis, bei dem die vertriebenen Geister wieder Einzug in die Stadt halten können. Anläßlich dieser Klabauternacht trommelte ein Afrikaner auf der Straße heiße Rhythmen.

Es war sehr erheiternd, die unterschiedlichen Reaktionen der Passanten zu sehen. Ein begeistertes Funkeln in den Augen war bei den meisten zu beobachten. Einige Männer waren sichtlich erschrocken über ihre spontanen Reaktionen, als sie im Vorübergehen mit ihren Armen, Schultern und Kopf den Rhythmus intuitiv aufnahmen, um ihn dann auch ebenso plötzlich wieder abzubrechen, als ihnen bewußt wurde, daß sie ja nicht allein waren. Natürlich waren ähnliche Reaktionen ebenso bei den Frauen zu beobachten.

Ich möchte die Frage in den Raum stellen, ob es nicht bedenklich ist, wie sehr die jedem innewohnende Spontanität in unserem Alltag in den Hintergrund gedrängt wird und unser Handeln nur noch zu einem Bruchteil beeinflußt. Denn diese Handlungsverarmung kann ja - wie Sie alle wissen - zu schwerwiegenden seelischen Beeinträchtigungen führen.

So , nun zur Tanztherapie.

Die Tanztherapie ist als eine Therapieform innerhalb der künstlerischen Psychotherapieverfahren anzusiedeln, die sich die uralte Heilkraft des Tanzes zunutze macht. Es geht ihr nicht um die Erlangung festgelegter tänzerischer Formen - wie dies einige von Ihnen noch aus der sog. Tanzstunde kennen, die sicherlich bei den einzelnen sehr unterschiedlich besetzt ist.

Es geht der Tanztherapie vielmehr darum, daß jeder die ihm gemäße Bewegung findet - daß wir eine Ausdrucksform für das finden, was uns in unserm tiefsten Innern bewegt.

Menschenbild

Der Tanztherapie liegt ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde. Über die eigene Erfahrung in der Bewegung und im Tanz wird der Mensch nicht nur in seinem körperlichen, sondern auch in seinem emotionalen und geistigen Erleben angesprochen.

Diese holistische Annahme der Körper-Seele-Geist-Einheit des Menschen mißt auch der kognitiven, verstandesmäßigen Verarbeitung des Tanzerlebens im aufarbeitenden Gespräch ihren Stellenwert zu.

- Gespräch zu Beginn
- Gespräch nach Bewegungserfahrung

Das spielerische Element

Ein charakteristisches Element in der Tanztherapie ist ihr spielerisches Element. Es gilt, die eben erwähnten spontanen Impulse im Menschen wieder zu wecken und sie wachsen zu lassen.

Wir können wieder mehr Kontakt mit dem Kind in uns aufnehmen, ohne jedoch dabei unser "Erwachsen-Sein" zu negieren.

Die Kunst in der Tanztherapie liegt in der Unverfänglichkeit der Angebote. Ein wesentlicher Wirkfaktor ist, daß sie mit einer gewissen Leichtigkeit tiefe seelische Schichten erreicht, die für den Betreffenden handhabbar bleiben.

Die Beobachtung des Gruppengeschehens oder in der Einzeltherapie die Beobachtung des Einzelnen ist insofern wichtig, als sie mir Hinweise darüber gibt, wieviel oder wiewenig Bewegungshilfen und -angebote ich mache. Deswegen ist es auch nicht möglich, bestimmte "Standardvorgehensweisen" in der Tanztherapie zu liefern. Jedes individuelle Geschehen und jeder Gruppenprozeß sind jeweils einzigartig. Von daher ist der Tanztherapeut in seiner spontanen Reaktionsbereitschaft ständig gefragt.

An dieser Stelle würde ich Sie gerne zu einer kleinen Erfahrungsreise einladen, damit meine Ausführungen nicht nur Ihren Verstand ansprechen, sondern im ganzheitlichen Sinne auch Ihr körperliches und gefühlsmäßiges Erleben.

Sie brauchen keinen Schrecken zu bekommen, wir bleiben am Platz und für jeden kann dies eine ganz persönliche Erfahrung sein.
Ich möchte Ihnen das spielerische Ausprobieren und Experimentieren etwas erfahrbarer machen.- Sie können dabei Ihre Augen schließen oder

offen lassen, ganz wie Sie möchten.

- Nehmen Sie sich mal einen Moment Zeit wahrzunehmen, wie Sie im Moment auf Ihrem Stuhl sitzen!
  Wie ist Ihre Körperhaltung? Gibt es Körperpartien, die Sie deutlicher spüren als andere? Gibt es etwas, was momentan im Vordergrund Ihrer Wahrnehmung steht?

- Sagen mir meine Körperbotschaften etwas über meine Befindlichkeit jetzt in diesem Moment? Wie fühle ich mich?

- Und lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit mal auf Ihre Hände! Wie ist die Temperatur meiner Hände? Mag ich es, wenn sich meine Hände berühren und in Kontakt miteinander treten?

- Wir wollen mal schauen, wie es ist, wenn unsere Hände einen kleinen Handtanz machen, zu dem Thema: ich öffne mich und ich schließe mich. Wir können dabei unsere Finger für Momente ganz weit spreizen und dehnen und sie danach wieder zusammenziehen, sodaß wir nur ganz wenig Raum mit unseren Händen einnehmen.

  Nehmen Sie sich ruhig einen Moment Zeit, ganz in Ihrem Tempo mit diesen beiden Möglichkeiten zu spielen: Ich öffne und ich schließe meine Hände ganz in meinem Rhythmus.

- Vielleicht mag ich dabei ganz bestimmte Akzente setzen, bestimmte Betonungen. Ich kann z.B. meine Hände plötzlich oder allmählich öffnen, oder mit viel oder wenig Spannung.

- Und vielleicht gefällt es mir in einer bestimmten Bewegung oder Geste so gut, daß ich eine Zeitlang darin verweilen möchte.

- Einige von Ihnen mögen eventuell die Arme noch stärker mit einbeziehen.
  Und vor unserem inneren Auge können wir unseren Handtanz größer werden lassen. Wenn wir Lust haben, können wir unseren Handtanz so vergrößern, daß unser gesamter Körper einbezogen ist. Und dabei können wir so viel Raum einnehmen, wie wir mögen. Und in unserer Phantasie können wir uns dabei alleine tanzen sehen oder auch mit anderen Menschen.

- Ruhig auch mal schauen: Fühle ich mich wohler, wenn ich mich öffne oder wenn ich mich schließe oder ist es evtl. gerade der Wechsel zwischen beiden, der mir Spaß macht.

- Und schauen Sie doch mal, was Sie im Moment dabei von sich erleben. Ist es etwas Neues, was Sie entdecken oder etwas, was Sie bereits

von sich kennen, was sich jetzt auch in Ihrem Handtanz zeigt?

Und bevor wir mit dieser kleinen Bewegungsreise zum Abschluß kommen, dehnen Sie noch einmal ganz vorsichtig Ihre Arme zur Seite aus - die= jenigen unter Ihnen, die die Augen noch geschlossen haben, öffnen sie wieder langsam - und Sie werden sehen, daß unser persönlicher Raum mit dem persönlichen Raum unserer Nachbarn zusammentrifft, was ein weiteres spannendes Kapitel in der Tanztherapie ist, nämlich die Begegnung.

Mit diesem kleinen Einblick auch in die erweiterten Ausdrucksmöglichkeiten im Kontakt möchte ich diese kleine Abenteuerreise beenden.

Ich möchte nun auf einige weitere theoretische Aspekte zu sprechen kommen, die Sie nun am "eigenen Leib" erlebt haben.

Oftmals beginne ich in der Tanztherapie mit einer zentrierenden Erfahrung für jeden einzelnen. Das-sich-auf-sich-selber-Besinnen, das mit einer gewissen inneren Sammlung einhergeht, ist häufig zu Beginn einer Gruppensitzung notwendig, um sozusagen "empfangsbereit" zu werden.

Denn für viele Menschen kann bereits die Anregung "Probieren Sie einfach aus, was Ihnen gut tut und Spaß mach eine Überforderung darstellen.

Viele Menschen wissen gar nicht mehr, was ihnen gut tut. Von daher gebe ich ihnen oftmals erst Bewegungsmöglichkeiten an die Hand, also mache Bewegungsangebote, mit denen sie experimentieren können. Mit Hilfe dieses Bewegungsvokabulars können sie entdecken, was für sie gut und schlichtweg, was für sie weniger gut ist. - In unserer Erfahrung vorhin war es das "Sich-Öffnen" und "Sich-Schließen".

Dies ist der Weg, den ich "von außen nach innen" nenne. Der Mensch kann dabei zu seinem eigenen Ausdruck finden, indem er seine eigenen gefühlsmäßigen Reaktionen als seinen eigenen inneren Maßstab entdeckt.

Ein anderer Weg ist der, daß ich die vorhandenen Bewegungen der Klienten aufnehmen kann und ihnen diese sozusagen im Bewegungsgespräch widerspiegele.

Ein weiteres methodisches Vorgehen ist das "von innen nach außen", bei dem ich den Klienten nur in seinem Selbstfindungsprozeß unterstützend

begleite. Der Klient verfügt hierbei bereits über eine gewisse Sensibilität und Bereitschaft, sich auf die Entdeckungsreise seiner inneren Welt einzulassen.

In diesem Fall bin ich sozusagen die Hebamme beim innerpsychischen Geburtsprozeß.

Psychische Instanzen

Die Tanztherapie strebt eine Balance zwischen den Es-, Ich-, und Über-Ich-Anteilen des Menschen an. Ziel ist es, daß latente Impulse aus dem Unterbewußten dem Bewußtsein nach und nach zugänglich gemacht werden können, ohne daß die verstandesmäßige Wahrnehmung einen hemmenden Einfluß ausübt.
Anteile aus dem Über-Ich, die den spontanen Bewegungsfluß massiv hemmen könne, werden im tänzerischen Ausdruck dargestellt und bearbeitet.

Allerdings hängt es sehr von dem jeweiligen Krankheitsbild ab, welche Anteile verstärkt werden. Ich möchte dies am Beispiel der Neurosen und Psychosen deutlich machen.

So wie es beim Neurotiker oftmals wichtig ist, unterdrückte und verdrängte Es-Anteile wachsen zu lassen und ihnen zu ihrem Recht zu verhelfen, sieht dies bei psychotischen Erscheinungsformen erheblich anders aus.

Psychotische Menschen sind meist überflutet von ihren unbewußten Anteilen, wobei es gilt, diese einer bewußten Kontrolle und einer klaren Ich-Struktur zugänglich zu machen.

Bei den Psychosen und Borderline-Erkrankungen liegen oft massive Frühstörungen vor, bei denen es wichtig ist, im vorsprachlichen Bereich anzusetzen, wo oftmals der Kern ihrer Erkrankung anzusiedeln ist.

Oftmals handelt es sich hierbei um Menschen mit einem stark fragmentierten Körper-Ich. Es gilt also das Körper-Ich dieser Menschen zu stabilisieren und zu stärken, damit sie die körperliche Basis zur Entwicklung ihrer Identität gewinnen können. An diesem Punkt möchte ich noch überleiten zu einem 2. Punkt, der für mich entscheidend ist in der Betrachtung psychophysischer Gesundheit.
Sehr prägend in meiner Art tanztherapeutischen Arbeitens ist das tiefenpsychologisch orientierte Entwicklungsmodell von Margaret Mahler, nämlich der Prozeß von der"Symbiose hin zur Individuation".

Detaillierte Ausführungen zu diesem Entwicklungsprozeß würden den Rahmen dieser Ausführungen sprengen. Ich möchte Ihnen jedoch einen kurzen Abriß dieser so wichtigen theoretischen Grundlage in meiner Arbeit geben.

Psychophysische Gesundheit bedeutet für mich die Herstellung eines selbstverständlichen und natürlichen Selbstwertgefühls, verbunden mit einer befriedigenden Beziehungsfähigkeit.

Und zwar meine ich mit Beziehungsfähigkeit, daß wir die Möglichkeit haben, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten, ohne dabei uns selber, unsere Individualität in diesem Moment aufzugeben.

Gerade in unserer heutigen Zeit gibt es sehr viele Menschen, die mit dem Wunsch, sich stärker abgrenzen zu lernen, in die Therapie kommen. Meines Erachtens handelt es sich bei der Abgrenzung nicht um einen gewaltsamen Prozeß, wo ich alle Kraft darauf verwende, meine Grenzen zu wahren. Sondern: Je mehr ich die Möglichkeit habe, mich in meiner Einzigartigkeit und Individualität zu erleben, um so größer wird mein Bewußtsein für mich und den mir zustehenden Raum und damit auch eine natürliche Abgrenzung, die dann recht mühelos vonstatten gehen kann.

Die wichtigsten Etappen auf dem Weg von der Symbiose hin zur Individuation sind:

Zum einen das anfängliche symbiotische Verschmelzen mit der Mutter, dem Vater oder einer anderen Bezugsperson. Die Erfahrung der angstfreien Gemeinsamkeit mit dem anderen Menschen und nachfolgend die Erfahrung der Loslösung. Auch die Welt außerhalb des Bannkreises dieser Dyade darf und muß sogar zu einem gewissen Zeitpunkt interessant werden, so daß sich unser Aktionsradius weitet.

Trotz der Loslösung ist es wichtig, daß es stets einen sicheren Ankerpunkt in der Beziehung zu einem wichtigen Menschen gibt, wo ein ständiges Zurückkommen zwecks emotionalen Auftankens möglich ist.

Diese ständige Rückversicherung, die man ausdrücken kann mit dem Satz: Auch wenn ich mich löse, bist du noch da, wenn ich wieder zurückkomme, ist eine grundlegende Sicherheit, um im Kontakt mit der Umwelt das nötige Urvertrauen zu haben.

Aus den zuvor genannten Punkten ergibt sich, daß für mich die therapeutische Beziehung einen großen Stellenwert hat. Der Klient kann in der Modellbeziehung mit seinem Therapeuten bzw. Therapeutin wichtige korrigierende zwischenmenschliche Erfahrungen machen. Für diese gilt

es, sie auch für das Leben und die Beziehung zu anderen Menschen nutzbar zu machen.

Dies spricht für mich einen wesentlichen Punkt an, der auch in der Ausbildung von Tanztherapeuten für mich von ganz entscheidender Bedeutung ist. Neben der Kenntnis der tanztherapeutischen Methodik und Theoriebildung ist die menschliche Qualität des Therapeuten bzw. der Therapeutin von ausschlaggebender Wichtigkeit.

Ich meine damit die menschliche Verfügbarkeit des Therapeuten in der Beziehung zu seinem Klienten. Gerade in unserer Berufssparte der helfenden Berufe ist es sehr wichtig, daß wir das, was wir anderen Menschen geben wollen, selber zur Verfügung haben.

Um dies noch deutlicher zu machen: Meine Auffassung ist, daß wir nur dann für andere Menschen hilfreich sein können, wenn wir das, was wir geben, auch selber erfahren haben.

Nur von dem, wovon wir auch gefüllt sind, können wir geben, ohne am Schluß das Gefühl zu haben, etwas gegeben zu haben, was uns nachher fehlt.

Und was ich eben für die Entwicklung des Menschen generell sagte, gilt auch im besonderen für die therapeutische Arbeit. Es ist nämlich wichtig, daß der Therapeut im ständigen Austauschprozeß mit anderen Menschen die Wahrnehmung und das Gespür für sich nicht verliert, sondern sich auf hilfreiche Weise in den therapeutischen Prozeß mit einbringt. Auf diese Art und Weise ist es möglich, therapeutisch tätig zu sein, ohne dabei - wie man so treffend sagt - "auszubrennen" oder sich leer zu fühlen.

Literaturhinweise:

Petra Klein: Tanztherapie, Eres Verlag, Lilienthal, 1988 Neuauflage, (vormals Ohlsen Verlag, Suderberg, 1983)

Petra Klein: Entwicklungspsychologische Aspekte in der Tanztherapie- der Weg von der Symbiose hin zur Individuation. Aus: K. Hörmann (Hrg.): Musik- und Tanztherapie, Hettgen Verlag, 1988

Margaret S. Mahler: Die psychische Geburt des Menschen, Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt, 1980

Elaine Siegel; Tanztherapie, Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart, 1986

Anschrift der Autorin: DP Petra Klein, Institut für Tanztherapie (ITTH),
Bürgerweide 62, 2000 Hamburg 26

Schriftfassung eines Vortrags bei der Tagung des Psychologischen Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation am 19. 6. 1988 in Lambrecht/Pfalz.

P r o t o k o l l

der Mitgliederversammlung des Psychologischen Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation
Klappholttal / Sylt 04.05.1989

Beginn: 11.00 Uhr
Ende: ca. 12.50 Uhr

Anwesend waren 31 Mitglieder

1. Kassenprüfungsbericht

Mit der Kassenprüfung war DP Winfried Schmidt betraut gewesen. Die Prüfung erfolgte rückwirkend für 4 Jahre. Es wurde daraufhingewiesen, daß der AK kein e.V. ist, daß daher an sich eine Kassenbuchprüfung nicht zwingend nötig ist.
Der Kassenbestand betrug zum 31.12.1988 DM 10.028,10.
Die stichprobenartige Überprüfung von Belegen und Kassenbucheintragungen ergab, daß rechnerisch alles seine Richtigkeit hat. Die Kassenbuchführung wurde im Verlauf der überprüften Jahre als zunehmend professioneller beschrieben.
In Anbetracht der Tatsache, daß der AK über keine Mitgliedsbeiträge verfügt und ein einziges AK-Info einschließlich Portokosten über DM 2000,-- kostet, wurde der Kassenbestand als etwas niedrig bezeichnet; eine Finanzstärkung sei angebracht.
Auf Antrag aus der MV wurde der Vorstand hinsichtlich des Kassenberichtes einstimmig entlastet.

2. Bericht des Vorstandes über die letzten 2 Jahre

Der Bericht wurde von DP H. Brenner erstattet, der zunächst auf die Tagung in Lambrecht im vergangenen Frühjahr als herausragendes Ereignis einging. Dieser erste Versuch einer "Südtagung" wurde mit ca. 45 Teilnehmern als allgemein recht gut angekommen charakterisiert.
Erstmals waren im Lambrecht Supervisions-Angebote eingeführt worden. Diese Einrichtung wurde allgemein als sinnvoll angesehen und sollte weiter fortgesetzt werden.
Die Tagung in L. war vor allem von Kollegen aus dem Süden begrüßt worden, während die Sylt-Tagungen doch überwiegend von Kolleginnen und Kollegen aus dem nördlichen Teil Deutschlands einschließlich Berlin bevorzugt wurden. An der diesjährigen Tagung auf Sylt, die von allen Seiten als gut gelungen bezeichnet wurde, nahmen 99 Teilnehmer teil.
Termin für die nächste Tagung im Lambrecht ist der 13.-17.06.1990 (beginnend am Mittwochabend, endend am Sonntagmittag).

Anerkennung der Entspannungstherapietage als Bildungsurlaub

H. Brenner berichtete über seine Bemühungen, die diesjährige Sylter Tagung nach den Bestimmungen des Bildungsurlaubsgesetzes in Bremen anerkannt zu bekommen. Gefordert wurde dort ein festes Lehrgangsprogramm ohne Wahlmöglichkeiten für die Teilnehmer.
Da die Bildungsurlaubsgesetze in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich sind, ist allgemein mit einem sehr hohen bürokratischen Aufwand zu rechnen, wenn wir unsere künftigen Tagungen entsprechend anerkennen lassen wollen. Da das Interesse und die Möglichkeiten der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bei den Tagungsteilnehmern andererseits sehr gering ist, soll davon (vorerst) Abstand genommen werden.

Psychologenakademien

Zuständig für die BDP-Anerkennung als Fortbildungsveranstaltung ist die Norddeutsche Psychologenakademie. Vorerst hat es hier keinen besonderen bürokratischen Aufwand gegeben; in Zukunft wird aber mit einem komplizierteren Verfahren zu rechnen sein (so werden Bildungsläufe der einzelnen Workshopleiter, genaue Kursbeschreibungen u.ä. verlangt werden).

Zusammenarbeit mit dem BDP

Der AK ist weiter im Gespräch mit der Sektion Klinische Psychologie. Dabei wurde betont, daß sich F. Hermanns seitens des Sektionsvorstandes sehr um eine gute Kooperation bemüht.

Andererseits ist auf absehbare Zeit eine Integration des AK in den BDP nicht in Sicht. Der BDP wünscht bisher keine therapiebezogenen Arbeitskreise oder Fachgruppen im BDP. Die praktische Alltagskooperation mit dem BDP sei inzwischen als gut zu bezeichnen.

AT - und PR-Kursleiter-Anerkennung

H. Brenner teilte aus dem Schreiben einer Kollegin mit, daß der Bayrische VHS-Verband die Kriterien unseres AK als Richtlinien für die Anerkennung von Kursleitern anerkannt habe.

Schwierigkeiten mit Kollegen

Diskutiert wurden Ausschlußkriterien eines Kollegen für die Teilnahme an AT- Fort= bildungskursen. Festgestellt wurde, daß der alleinige Ausschluß von Interessenten mit behandlungsbedürftiger Angina pectoris nicht hinreichend begründet und sinnvoll ist; auf jeden Fall müßten im Fall der Nennung von Ausschlußkriterien auch noch weitere Kriterien angeführt werden.
Wenn eine Klärung mit den betreffenden Kollegen nicht möglich ist, sollte das veranstaltende Institut vom AK angeschrieben werden, der Kollege bzw. die Kollegin aber vorher darüber informiert werden.
Kritisch dikutiert wurden ferner Aussagen aus einem Informationsblättchen des Kneipp-Bundes, das von einem Kollegen und Mitglied des AK`s verfaßt worden ist. Die hier gemachten Aussagen über Nachteile des AT wurden als sehr problematisch bezeichnet. Eine Änderung des Merkblattes soll angestrebt werden.
Berichtet wurde ferner, daß der Kneipp-Bund ein "Diplom für Gruppenleiter" verleiht, in dem es heißt, daß die Fortbildungsabsolventen "unter ärztlicher Leitung ... therapeutsiche Gruppen im AT leiten"dürften. Sowohl die Bezeichnung "Diplom" wie auch die Einschränkung "unter ärztlicher Leitung" - soweit dadurch Psychologen betroffen sind - wurde als problematisch angesehen. Vorgesehen ist, in diesem Sinne an den Kneipp-Bund zu schreiben.

Unterweisung von PR durch Martin Junghöfer

Der AK-Vorstand war mit einigen Punkten der Vorgehensweise des Tagungsreferenten nicht einverstanden. Da der Referent weder in Gesprächen mit Vorstandsmitgliedern noch in Gesprächen mit anderen Referenten zum Einlenken bereit war, sah sich der erweiterte Vorstand zu einer Erklärung gezwungen, um möglichen Schädigungen bei Klienten vorzubeugen. (siehe "PR-aktuell")
Die Diskussion soll in freundschaftlichem Kontakt zunächst schriftlich weitergeführt werden.

Mitgliederstand zur Zeit:

ca. 480 Mitglieder, von denen die meisten jedoch sogenannte passive Mitglieder sind.

Anfragen an den AK -Vorstand:

Bei Anfragen an den Vorstand wird gebeten, möglichst einen adressierten Freiumschlag beizufügen.
Weiter wurde hingewiesen auf Abschnitte zu AT und PR in dem Therapieführer von Schwerdtfeger & Bartels, sowie die neue Bezugsquelle der von Schultz autorisierten AT-Platte.
Anfrage von Siegfried Gröninger/Dipl.-Psych und Arzt, bezügl. der Gründung eines ärztlichen AK für Entspannungstherapie und der Kooperation mit unserem AK. Nach zunächst kontroverser Diskussion wurde überwiegend für wünschenswert gehalten, daß der zu gründende ärztliche AK kooperatives Mitglied unseres AK`s sein solle.

Öffentlichkeitsarbeit

Zuständig für diesen Bereich ist M. Hartmann. Er berichtete über Kontakte mit verschiedenen Zeitschriften und einige in der Presse erfolgte Hinweise auf die von unserem AK vertretenen Entspannungsverfahren.
Hinsichtlich qualifizierter Trainingsleiter für AT und PR wurde eine Aktion an allen Volkshochschulen der Städte mit über 50.000 Einwohnern unternommen mit Hinweis auf die Bedeutsamkeit der PR für die Prävention und unsere Ausbildungsrichtlinien. Alle

Kollegen sind aufgefordert, im Herbst bei ihrer VHS einmal nachzuhaken! Da auch im Industriebereich häufig Entspannungskurse vermittelt werden, wurde für sinnvoll gehalten, als nächstes auch an die wesentlichen Industrie- und Handelskammern mit sachgerechten Informationen seitens unseres AK heranzutreten.

Tagungstermin und -ort 1991

Zur Diskussion gestellt wurden neben Sylt Burg Rotenfels bei Würzburg bzw. ein Tagungsort im Raum Bozen (wobei die Organisation von unserem südtiroler Kollegen O. Meyer übernommen werden würde).
Die Entscheidung fiel eindeutig zugunsten von Klappholttal/Sylt.
Als Termin wurde der 27.04. - 04.05.91 vorgesehen.

3. Vorstandswahlen

Als Wahlleiter wurde per Akklamation Dr. R. Cavaliere gewählt.
Der bisherige Vorstand stellte sich zur Wiederwahl; neue Kandidatenvorschläge wurden nicht gemacht. Die Wahlen erfolgten jeweils per Akklamation einstimmig.
Der neue Vorstand ist demnach:
1. Vorsitzender: H. Brenner
2. Vorsitzender: Isolde Raudszus-Nothdurfter
Schriftführer (zugleich Verwaltung der Geschäftsstelle: E. Nass
Als Referenten wurden wiederum Dr. R. Doubrawa (für Kontakte mit dem BDP) und M. Hartmann (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bestimmt.

4. Verschiedenes

Frage der Vereinsgründung

Da der organisatorische Rahmen des AK sich ständig erweitert hat, die Integration in den BDP andererseits keine Fortschritte erkennen läßt, wurde die Frage der Gründung des gemeinnützigen e.V. als aktuelles Thema für die nächste Zeit diskutiert. Als kritisch wird derzeit vor allem angesehen, daß der jetzige Vorstand persönlich, auch mit seinem Privatvermögen, haftbar ist, was so länger nicht tragbar erscheint.
AK-Mitglieder, die sich neben den Vorstandsmitgliedern über eine Vereinsgründung informieren wollen, sind Winfried Schmidt, Martin Junghöfer, Matthias Hartmann, Brigitte Nikelowski und Elisabeth Graff.

Greenpeace-Sammlung

Die auf der Tagung durchgeführte Sammlung zugunsten der Umweltschutzorganisation Greenpeace erbrachte 653,-- DM.

gez. DP H. Brenner
Versammlungsleiter

gez. DP Dr. R. Doubrawa
Protokollführer

RATSCHLÄGE FÜR EINEN SCHLECHTEN REDNER

Fang nie mit dem Anfang an, sondern immer drei Meilen *vor* dem Anfang! Etwa so:

„Meine Damen und meine Herren! Bevor ich zum Thema des heutigen Abends komme, lassen Sie mich Ihnen kurz..."

Hier hast du schon so ziemlich alles, was einen schönen Anfang ausmacht: eine steife Anrede; der Anfang vor dem Anfang; die Ankündigung, daß und was du zu sprechen beabsichtigst, und das Wörtchen kurz. So gewinnst du im Nu die Herzen und die Ohren der Zuhörer.

Denn das hat der Zuhörer gern: daß er deine Rede wie ein schweres Schulpensum aufbekommt; daß du mit dem drohst, was du sagen wirst, sagst und schon gesagt hast. Immer schön umständlich.

Sprich nicht frei – das macht einen so unruhigen Eindruck. Am besten ist es: du liest deine Rede ab. Das ist sicher, zuverlässig, auch freut es jedermann, wenn der lesende Redner nach jedem viertel Satz mißtrauisch hochblickt, ob auch noch alle da sind.

Wenn du gar nicht hören kannst, was man dir so freundlich rät, und du willst durchaus und durchum frei sprechen... du Laie! Du lächerlicher Cicero! Nimm dir doch ein Beispiel an unsern professionellen Rednern, an den Reichstagsabgeordneten – hast du die schon mal frei sprechen hören? Die schreiben sich sicherlich zu Hause auf, wann sie „Hört! hört!" rufen... ja, also wenn du denn frei sprechen mußt:

Sprich, wie du schreibst. Und ich weiß, wie du schreibst.

Sprich mit langen, langen Sätzen – solchen, bei denen du, der du dich zu Hause, wo du ja die Ruhe, deren du so sehr benötigst, deiner Kinder ungeachtet, hast, vorbereitest, genau weißt, wie das Ende ist, die Nebensätze schön ineinandergeschachtelt, so daß der Hörer, ungeduldig auf seinem Sitz hin und her träumend, sich in einem Kolleg wähnend, in dem er früher so gern geschlummert hat, auf das Ende solcher Periode wartet... nun, ich habe dir eben ein Beispiel gegeben. So mußt du sprechen.

Fang immer bei den alten Römern an und gib stets, wovon du auch sprichst, die geschichtlichen Hintergründe der Sache. Das ist nicht nur deutsch – das tun alle Brillenmenschen. Ich habe einmal in der Sorbonne einen chinesischen Studenten sprechen hören, der sprach glatt und gut französisch, aber er begann zu allgemeiner Freude so: „Lassen Sie mich Ihnen in aller Kürze die Entwicklungsgeschichte meiner chinesischen Heimat seit dem Jahre 2000 vor Christi Geburt..." Er blickte ganz erstaunt auf, weil die Leute so lachten.

So mußt du das auch machen. Du hast ganz recht: man versteht es ja sonst nicht, wer kann denn das alles verstehen, ohne die geschichtlichen Hintergründe... sehr richtig! Die Leute sind doch nicht in deinen Vortrag gekommen, um lebendiges Leben zu hören, sondern das, was sie auch in den Büchern nachschlagen können... sehr richtig! Immer gib ihm Historie, immer gib ihm.

Kümmere dich nicht darum, ob die Wellen, die von dir ins Publikum laufen, auch zurückkommen – das sind Kinkerlitzchen. Sprich unbekümmert um die Wirkung, um die Leute, um die Luft im Saale; immer sprich, mein Guter. Gott wird es dir lohnen.

Du mußt alles in die Nebensätze legen. Sag nie: „Die Steuern sind zu hoch." Das ist zu einfach. Sag: „Ich möchte zu dem, was ich soeben gesagt habe, noch kurz bemerken, daß mir die Steuern bei weitem..." So heißt das.

Trink den Leuten ab und zu ein Glas Wasser vor – man sieht das gern.

Wenn du einen Witz machst, lach vorher, damit man weiß, wo die Pointe ist.

Eine Rede ist, wie könnte es anders sein, ein Monolog. Weil doch nur einer spricht. Du brauchst auch nach vierzehn Jahren öffentlicher Rednerei noch nicht zu wissen, daß eine Rede nicht nur ein Dialog, sondern ein Orchesterstück ist: eine stumme Masse spricht nämlich ununterbrochen mit. Und das mußt du hören. Nein, das brauchst du nicht zu hören. Sprich nur, lies nur, donnere nur, geschichtele nur.

Zu dem, was ich soeben über die Technik der Rede gesagt habe, möchte ich noch kurz bemerken, daß viel Statistik eine Rede immer sehr hebt. Das beruhigt ungemein, und da jeder imstande ist, zehn verschiedene Zahlen mühelos zu behalten, so macht das viel Spaß.

Kündige den Schluß deiner Rede lange vorher an, damit die Hörer vor Freude nicht einen Schlaganfall bekommen. (Paul Lindau hat einmal einen dieser gefürchteten Hochzeitstoaste so angefangen: „Ich komme zum Schluß.") Kündige den Schluß an, und dann beginne deine Rede von vorn und rede noch eine halbe Stunde. Dies kann man mehrere Male wiederholen.

Du mußt dir nicht nur eine Disposition machen, du mußt sie den Leuten auch vortragen – das würzt die Rede.

Sprich nie unter anderthalb Stunden, sonst lohnt es gar nicht erst anzufangen.

Wenn einer spricht, müssen die andern zuhören – das ist deine Gelegenheit! Mißbrauche sie.

Ratschläge für einen guten Redner

Hauptsätze. Hauptsätze. Hauptsätze.

Klare Disposition im Kopf – möglichst wenig auf dem Papier.

Tatsachen oder Appell an das Gefühl. Schleuder oder Harfe. Ein Redner sei kein Lexikon. Das haben die Leute zu Hause.

Der Ton einer einzelnen Sprechstimme ermüdet; sprich nie länger als vierzig Minuten. Suche keine Effekte zu erzielen, die nicht in deinem Wesen liegen. Ein Podium ist eine unbarmherzige Sache – da steht der Mensch nackter als im Sonnenbad.

Merk Otto Brahms Spruch: Wat jestrichen is, kann nich durchfalln.

1930

aus:
Kurt Tucholsky,
Ein Lesebuch für unsere Zeit,
Aufbau-Verlag Berlin und Weimar
1970

Sylt '89

Die Referenten der 4. Entspannungstherapiewoche in Klappholttal/Sylt kannten die Ratschläge von Tucholsky bereits vor der Tagung. Dies hatte den großen Vorteil, daß sogar das schwierige Thema Humor sowohl in Glanzlichtern als auch in einem roten Faden während der Tagung sichtbar und spürbar wurde.

Da alle angekündigten Workshops stattfinden konnten, hatten wir mit Raummangel zu kämpfen. Einzelne Gruppen wichen zwischendurch in die freie Natur aus, was Dank des guten Wetters sehr begrüßt wurde.

Das Tagungsprogramm sei sehr umfangreich gewesen, sodaß kaum noch Freizeit übrigblieb, war ein Kritikpunkt. Der Hinweis auf die freie Wahlmöglichkeit zog nicht: Alles sei so interessant und so wichtig.

Schä la vie - sagte Kurt Tucholsky. h.b.

Glosse

Psychother. med. Psychol. 38 (1988) 365–367
© Georg Thieme Verlag Stuttgart · New York

Fragment aus dem psychotherapeutischen Alltag – „Wahnsin schon mal in Analyse?"

Ulrike Straeter, Münster

„Aber man muß die Menschen doch lieben,
was soll man denn sonst mit ihnen anfangen?"

Agnes Bernauer, aus dem gleichnamigen Stück von Franz Xaver Kroetz

Da sitzt du armes Würstchen also dieser Frau gegenüber – halt, jetzt mußt du dir erst einmal selbst widersprechen. Du bist ja froh, ihr gegenübersitzen zu dürfen, denn ihre Zeit ist kostbar und knapp bemessen. Das merkst du daran, daß du lange warten mußtest, bis du ihr gegenübersitzen durftest, und an den ungezählten Telefonanrufen von Unbekannten, denen sie sagt, daß sie nicht dürfen, leider. Vor Jahren hingst du selbst einmal am anderen Ende der Leitung, bekamst aber keine Absage, sondern drei Gesprächstermine, und danach beschloß sie sogar, daß du ihr gegenübersitzen darfst. Schließlich bist du auch noch Mitglied einer Krankenkasse, die dich für krank genug befunden hat und nun 83,25 DM für jede Stunde zahlt, die du ihr gegenübersitzt und redest oder Löcher in die Luft starrst oder dir in der Nase bohrst – solange du nur da sitzen bleibst, darfst du alles.

Also noch einmal von vorn: Da sitzt du privilegierter Mensch also dieser Frau gegenüber – damit sind wir endlich beim Thema. Daß du selbst nicht ganz bist, sondern zerrissen in viele Teile, die du nicht mehr so recht zusammenbekommst, weißt du, sonst säßest du ihr nicht gegenüber, aber sie ist es auch nicht. Na ja, denkst du, ist ja kein Wunder, sogar Atome lassen sich spalten, bis nur noch Quark übrigbleibt oder Quarks oder wie die Dinger heißen. Die ganze Menschheit ist zerrissen, sonst hätte sie sich beispielsweise keine Atombomben gebastelt, und jeder einzelne von uns ist zerrissen und lebt seinen Widerspruch aus in mancherlei Welten, von denen der sogenannte Nächste oft nicht den blassesten Schimmer hat. Lebt nicht seit der Antike jedes Drama von der Zerrissenheit seiner Helden? Doch du willst heute zur Abwechslung einmal nichts dramatisieren, schließlich gibt es in eurem Sprechstück auch keine Helden.

Es geht hier auch nicht um die Zerrissenheit unserer einzelnen Lebenswelten, sondern nur um einen kleinen Ausschnitt derselben, eine berufsspezifische Variante sozusagen: die Zerrissenheit oder, weniger pathetisch ausgedrückt, die Gespaltenheit des Psychoanalytikers. Andere Ärzte erfahren ähnliches in abgeschwächter Form, so etwa der Orthopäde, der gegenüber einem Patienten, der ihn gar nicht danach gefragt hat, bekennt, er habe in seinem Leben zwei Fehler gemacht: zu heiraten und Orthopäde zu werden. Die Leute hätten ja nichts am Kreuz, sondern seien alle nur kreuzunglücklich. Dennoch klammert er sich weiter an seine Spritze (und an seine Frau?) – was soll er denn auch tun, schließlich hat er nichts anderes gelernt. Und mancher Psychotherapeut, der seinen Beruf als für sich unmöglich erkennt, kehrt von der Psychotherapie zur Psychopharmakologie zurück. Das ist wenigstens konsequent.

Worin besteht nun aber die Gespaltenheit des Psychoanalytikers? Er ist zumindest zweigeteilt: Einerseits ist er ein Mensch wie du und ich, andererseits ein Analytiker mit hohen therapeutischen Ansprüchen an sich selbst, hinter denen der Mensch, der er ja nun zuallererst ist, häufig zurückbleiben muß. Und wie sie dir da gegenübersitzt, bemüht sie sich, ihre analytische Rolle so gut wie möglich zu spielen, dies ja durchaus in deinem Interesse, denn sie möchte das Übertragungskarussell in Schwung bringen und es sich dann mit dir gemeinsam anschauen und zu verstehen versuchen. Sie sagt, daß sie dir nichts übelnehme, sie dich nicht zur Befriedigung irgendwelcher Bedürfnisse brauche, daß du ihr nicht gefallen und keine Angst haben müssest, sie zu enttäuschen.

Doch nun ist sie an dich geraten, und du empfindest ihre analytische Rolle nicht nur als ärgerlich, sondern wehrst dich dagegen mit den wenigen Mitteln, die dir zur Verfügung stehen. Du suchst von Anfang an den Menschen, bist nie nur mit der Analytikerin zufrieden. Das ist anmaßend und provozierend und, nachdem endlich das Wickelkind in dir erkannt worden ist, anklammernd. Aus ihrer Sicht hat sie völlig recht: Du bist „wie ein kleines, trotziges Kind, das immer mehr haben will, wenn man einmal nett zu ihm ist." Verbissen wie du bist, hörst du dennoch nicht auf, den Menschen hinter der Analytikerin zu suchen. Selbst als du reichlich verwirrt bist und deiner Wahrnehmung von ihr kaum mehr traust, denkst du immer noch ähnlich wie im Sommer 1983, als du zum erstenmal mit ihr sprachst: Ich mag sie, diese Frau interessiert mich, ich würde sie gern näher kennenlernen. Dies wird dir von Insidern sicherlich als Widerstand gegen die Analyse gedeutet oder als Ausdruck deiner Übertragung oder was weißt du, doch inzwischen hast du die passende Vokabel gefunden, um trotzig zu erwidern: Ich will nicht nur übertragen, sondern auch begegnen. Aber du sollst, bitte schön, übertragen und dich tüchtig ärgern und wüten, was du auch tust, aber gefälligst nicht immer gegen dasselbe, doch das tust du auch, es gibt eben gewisse Grenzen, die du zu akzeptieren hast, und das tust du nicht. Du willst es nicht oder kannst es nicht, aus welchen Gründen auch immer, und das schmerzt.

Das Übertragungskarussell dreht sich mittlerweile schon lange und dreht sich immer noch, doch mitunter fragst du dich, welche menschliche Beziehung eigentlich frei davon ist.

Inmitten allen Schlamassels, in den du nun gerätst, ist sie für dich doch nie nur die austauschbare Analytikerin, auch wenn sie in einem Tonfall, der keinen Widerspruch duldet, behauptet, sie wisse es, Punkt. Das macht dich wütend, das empfindest du als anmaßend. Du bestehst doch nicht nur aus deinem Problem, und sie ist doch nicht nur Übertragungsobjekt, wie sie

dir da gegenübersitzt. Monate später relativiert sie ihre Aussage selbst, und du verstehst, was sie gemeint hat. – Inmitten allen Schlammassels ist sie doch auch ein Mensch wie du und ich, und als Mensch ist sie eben auch ganz schön widersprüchlich in sich selbst und verletzlich und liebebedürftig. Und als du sie verletzt und enttäuschst, zeigt sie dir das auch, läßt sie es dich reichlich spüren. Das heißt dann ausagierte Gegenübertragung. „Ich bin erwachsen genug um zu wissen, was ich tue", hier spricht die Analytikerin, als Mensch weiß sie es eben oft doch nicht. Das ist auch gut so, denn Selbstwiderspruch und Irrtum machen das menschliche Leben reich, und wer sich nicht selbst widerspricht, ist tot. Nur Tiere (und Analytiker?) irren nie. – Viel später, gegen Ende eurer Beziehung, als ihr euch begegnet, steht sie zu ihrem Mensch-sein, zu ihren Selbstwidersprüchen und Irrtümern, auch zu ihrer Verletzlichkeit. Diese Offenheit imponiert dir nicht nur, sondern bringt sie dir nah und hilft dir besser zu verstehen, was sich zwischen euch so abspielt.

Neben der Gespaltenheit des Psychoanalytikers gibt es ja noch deine Zerrissenheit, und die sollst du zumindest ordentlich zweiteilen: Einerseits wird von dir verlangt, daß du dich wie ein vernünftiger, erwachsener, halbwegs zivilisierter Mitteleuropäer des ausgehenden 20. Jahrhunderts verhältst, andererseits ist es erklärtes Ziel der Analyse, daß du deinen Phantasien freien Lauf läßt und dein ganzes Gefühlsrepertoire zum Leben erweckst, dazu noch ihr gegenüber, was du auch kräftig tust. Da sitzt du ihr nun gegenüber und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst: Wenn du auf die Schiene der Vernunft abfährst, brauchst du erst gar nicht zu ihr hinzugehen, das wäre nur Zeitverschwendung. Wenn du aber deine Gefühle ihr gegenüber auslebst, fliegst du unweigerlich auf die Schnauze. Du sollst deine Gefühle zulassen, aber, bitte schön, halte die Spielregel ein: bleibe brav auf Distanz, bleibe sitzen und verbalisiere – und diese Spannung macht dich verrückt.

Sprache filtert immer etwas weg, weil sie logisch sein muß, um bestimmte Inhalte vermitteln zu können, und deine sprachlich gefilterten Gefühle werden nun noch einmal weiter psychologisch gefiltert. Doch es gibt ja auch noch den Klang der Stimmen, die Gesten und Blicke, das Schweigen.

Als es dann in dir zappenduster wird, ist sie sowieso nicht da, weder als Analytikerin noch als Mensch. Da ist auch kein anderer Mensch, da bist du ganz allein mit dir, aber du bist ja noch einmal davongekommen, und inzwischen glaubst du, daß es wohl immer so sein muß und gar nicht anders geht. Seitdem gibt es für dich keine Gewißheit und keine Sicherheiten mehr im Leben außer den Tod, da kannst du noch so viele Versicherungen abschließen wie du möchtest, im Himmel und auf Erden. Du lebst weiter, jeden Tag, von der Hand in den Mund, und wenn du übermütig bist, glaubst du, daß dir nach alldem nicht mehr viel passieren kann. Mag es sich auch als Irrtum erweisen – im Augenblick ist es dir schnuppe.

Dann sitzt du ihr zum letztenmal gegenüber, und plötzlich erkennst du, was du früher zwischendurch immer wieder einmal geahnt hast: daß ihr die Aufspaltung in Analytikerin und Mensch, zu der sie ihr Beruf zwingt, auch nicht immer leicht fällt. Sich als Menschen so sehr zurückhalten zu müssen, um den anderen seinen eigenen Weg suchen und hoffentlich finden zu lassen – das entlastet sie zwar von Verantwortung, macht aber gleichzeitig ihren Beruf ganz schön schwer, abgesehen von den wenigen Erfolgserlebnissen und anderem, was er so mit sich bringt.

Inzwischen ist all das vorbei, und wenn du ihr noch einmal begegnest, dann wird sie zumindest nicht mehr die Analytikerin sein, die dafür bezahlt wird, daß du ihr gegenübersitzen darfst, sondern der Mensch, Übertragung hin, Übertragung her. Damit ist immerhin diese Spannung in dir aufgehoben, und trotz allem fühlst du dich auch erleichtert.

Diese Aufspaltungen sind natürlich unvollständig, und du kannst dein Spielchen weitertreiben, bis nur noch Quarks übrigbleibt. Damit näherst du dich der modernen Physik. Sie hat dies nämlich schon lange vor dir getan, und als sie die Welt in Atome und die Atome in Quarks aufgespalten hatte und immer weiter und weiterspalten wollte, mußte sie überraschenderweise feststellen, daß das nicht geht, daß sich das Ganze nicht in unabhängig voneinander existierende kleinste Teilchen zerlegen läßt. Die Physiker rieben sich die Augen, als sie sich plötzlich völlig unbeabsichtigt in Einklang fanden mit den mystischen Traditionen der Menschheit, insbesondere des Buddhismus, für die alle Dinge und Erscheinungen, die wir als voneinander getrennt wahrnehmen, letztendlich miteinander verflochten sind. In diesem Geflecht hat jeder und jedes seinen Wert und seinen Platz und wirkt auf seine Weise, keine Schneeflocke fällt auf die falsche Stelle, und eine Rose freut sich, eine Rose zu sein. Alles fließt und wandelt sich und wird zu einem Tanz der Energie, zu einem einzigen, großen Gesang. Die Spaltung der Welt in einzelne und getrennte Dinge und isolierte Egos entpuppt sich als bloße Konstruktion unseres Intellektes, als reine Illusion, unter der wir doch so leiden, und sie wird als gestörter Geisteszustand betrachtet, der früher oder später überwunden werden muß.

Zur Überwindung aller Spaltungen und Gegensätze und Paradoxien haben Menschen seit jeher unzählige Wege und noch mehr Irrwege beschritten, und sie alle enden nie mit einer endgültigen Antwort, sondern am Abgrund. Dann mußt du springen, und du kannst in eine andere Wirklichkeit springen, die sprachlich kaum mehr zu vermitteln ist. Und, so heißt es, wenn keine Frage mehr bleibt, hast du die Antwort gefunden.

Du verstehst nichts von Mystik und dergleichen und kennst diese andere Wirklichkeit nicht, du kennst nur die Zerrissenheit und Widersprüchlichkeit und die unbeantwortbaren Fragen deines Lebens und der Welt, so wie du sie wahrnimmst, und dein Leiden ist zuallererst ein Leiden an dir selbst – und an diesem unseligen Verlangen, von einem anderen Menschen in deiner Wirklichkeit erkannt und verstanden zu werden. Und dein Leben erscheint dir als das Paradox schlechthin oder das Koan, wie es der Zen-Buddhismus nennt.

Du kennst für dich nur einen möglichen Weg, den du dich erst einmal gehen läßt, mag er sich auch als Irrweg erweisen. Dies ist der Weg des Lachens, eines Lachens, das dich und deine Problemchen relativiert, bis alles zu einem Tanz der Energie wird, zu einem einzigen, großen Gesang. Doch dieser Weg ist nicht einfach zu finden, und er ist auch nicht immer lustig, oh gar nicht. Das erkannte schon *Wolfgang Amadeus Mozart*, als er zum Steppenwolf, einer der zerrissensten Gestalten der deutschen Literatur, sagte, Humor sei immer Galgenhumor, und nötigenfalls lerne er ihn eben am Galgen.

Wenn du etwas gelernt hast in dieser Zeit, in der du ihr gegenübersitzen durftest, dann dieses: Lachen mußt du, lachen zuallererst über dich selbst, werde zur Närrin – doch richtig begriffen hast du dies erst, als du schon am Galgen hingst. Als du da hingst, da habt ihr als Menschen oft miteinander gelacht. Gelacht nicht nur über allerlei Witziges, sondern auch über das, was das Leben scheinbar so schwer macht: über Mütter, Ehemänner, Wickelkinder, Analytiker und anderes mehr, was du hier lieber verschweigst, um Mißverständnissen vorzubeugen. Da waren dann plötzlich kein Dunkel mehr und keine gespaltenen Analytiker und zerrissenen Menschen – da erschien dir alles weit und licht und leicht und gut so, wie es war, und du fühltest dich ganz. Daß ihr zusammen lachen konntet, oft war es nur

ein zartes Lächeln – das ist dir mehr wert als alle Deutungen und dergleichen, die dir ja auch geholfen haben, und es überwindet alle gegenseitigen Mißverständnisse und Verletzungen.
Du erinnerst dich an den Sommer 1986, als sie dir Zufriedenheit mit deiner Mittelmäßigkeit predigte, Zufriedenheit mit dem, was du bist und hast, damit, daß du nichts genuin Neues bedeutest und schaffst, sondern deinen kleinen Platz hast im großen Zusammenhang des Lebens, und sie sprach von der Sinnlosigkeit, irgendwelchen großartigen, nicht erreichbaren Zielen hinterherzujagen. Du mußtest lachen, als sie dir damals wie ein kleiner Buddhist erschien, kein erleuchteter zwar, obwohl du das nun wirklich nicht beurteilen kannst. Vielleicht ist sie ja doch einer, sie weiß es selbst nur noch nicht oder gibt vielmehr dem ganzen einen anderen Namen oder gar keinen, was völlig belanglos ist.
Du hast noch etwas gelernt, und dies ist wohl das Wichtigste: Mit dem wahren Lachen verbunden ist die Liebe, die Liebe zum Leben im allgemeinen und zu den Menschen einschließlich dir selbst im besonderen, einschließlich auch Müttern, Ehemännern, Wickelkindern und Analytikern. Doch bei dem Versuch, über die Liebe zu schreiben, sind schon ganz andere als du gescheitert, und angesichts solch wunderbarer Dinge wie der Liebe, die sich glücklicherweise jeder Logik und insbesondere jeder Psycho-Logik entziehen, schweigst du lieber und genießt und tanzt und singst und lachst, solange du es noch kannst.

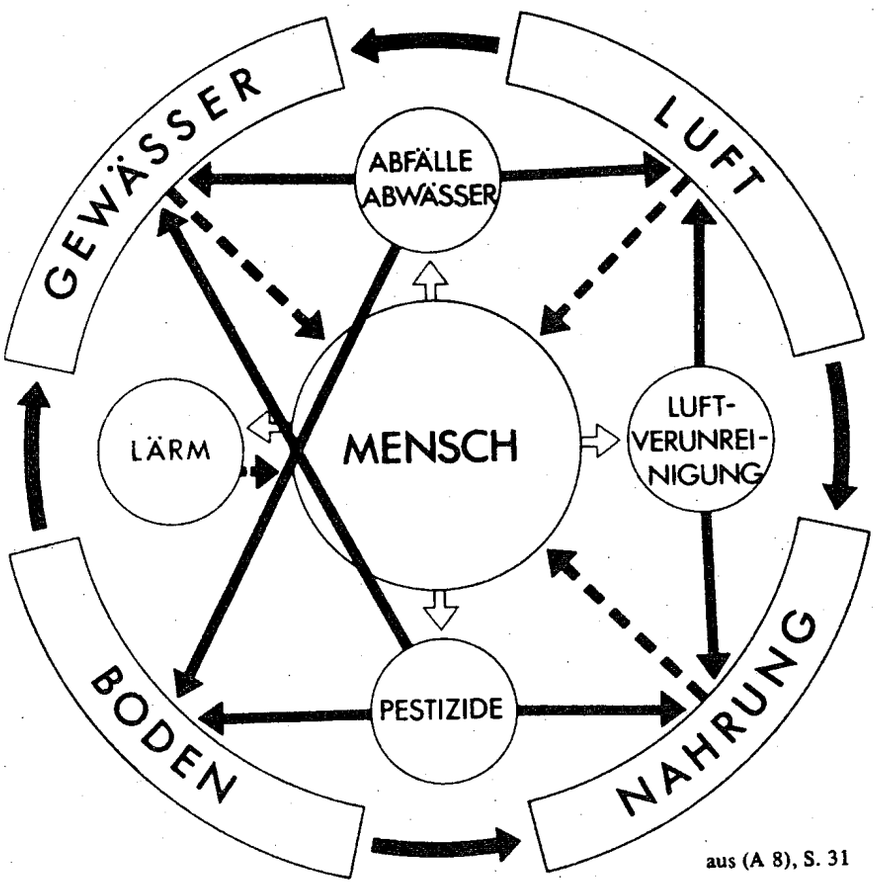
Dr. med. Ulrike Straeter, Hensen-Straße 172, D-4400 Münster

Paradigmenwechsel in der Medizin

Altes Paradigma	Neues Paradigma
Behandlung von Symptomen	Integriert: setzt sich mit dem ganzen Patienten auseinander
Betonung auf Leistungsfähigkeit	Betonung auf menschliche Werte
Der Arzt soll gefühlsmäßig neutral sein	Die Fürsorge des Artes ist Bestandteil des Heilungsprozesses
Schmerz und Krankheit sind ausschließlich negativ	Schmerz und Krankheit stellen Informationen über Konflikte und Disharmonien dar
Hauptsächliches Eingreifen mit Medikamenten. Chirurgie, Technik	Minimales Eingreifen mit „angepaßter Technologie", ergänzt durch das ganze Arsenal gemäßigter Techniken (Psychotherapie, Diät, Leibesübungen)
Der Körper wird als Maschine betrachtet, die sich entweder in gutem oder schlechtem Zustand befindet.	Der Körper wird als dynamisches System betrachtet, als Kontext, als Energiefeld innerhalb anderer Felder.
Krankheit oder Körperbehinderung wird als Ding, als Wesen betrachtet	Krankheit oder Körperbehinderung wird als Prozeß betrachtet
Betonung auf die Beseitigung von Symptomen von Krankheit	Betonung auf dem Erreichen größtmöglichen Wohlbefindens, „Metagesundheit"
Der Patient ist abhängig.	Der Patient ist unabhängig (oder sollte es zumindest sein).
Der Arzt als „Halbgott in Weiß"	Der Arzt als therapeutischer Partner
Körper und Geist sind voneinander getrennt.	Körper und Geist als Einheit betrachtet: psychosomatische Krankheit gehört zum Gebiet aller im Gesundheitswesen Tätigen.
Der Geist ist ein zweitrangiger Faktor bei einer organischen Krankheit.	Der Geist ist wichtiger oder zumindest gleichrangiger Faktor bei allen Krankheiten.
Der Placeboeffekt zeigt die Kraft der Einbildung.	Der Placeboeffekt zeigt die Rolle des Geistes bei Krankheit und Heilung.
Man stützt sich hauptsächlich auf quantitative Informationen (Tabellen, Test, Daten).	Man stützt sich hauptsächlich auf qualitative Informationen, einschließlich der subjektiven Berichte des Patienten und der Intuition des Arztes: quantitative Daten sind nur Ergänzung.
„Vorbeugung" vor allem umweltbezogen: Vitamine, Ruhe, Leibesübungen, Immunisierung, kein Rauchen.	„Vorbeugung" gleichbedeutend mit Ganzheit, Arbeit, Beziehungen, Ziele, Körper-Geist-Seele.

Quelle: *Ferguson, Marilyn:* Die sanfte Verschwörung, S. 290.

Von der Wissenschaft zur Ge-Wissenschaft



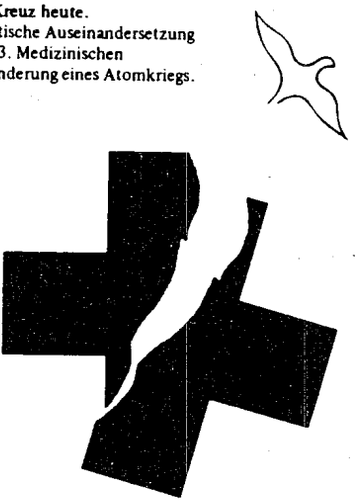
aus (A 8), S. 31

Produkte des Menschen, welche die Umwelt beeinflussen

Wechselbeziehungen in der natürlichen Umwelt und ihre Beeinflussung durch Umwelt-Schadstoffe

Einwirkungen der (geschädigten) Umwelt auf den Menschen

Das Deutsche Rote Kreuz heute.
Fallbeispiel: die juristische Auseinandersetzung um das Emblem des 3. Medizinischen Kongresses zur Verhinderung eines Atomkriegs.



„Wir werden Euch nicht helfen können" – diesen Leitsatz des 3. Medizinischen Kongresses zur Verhinderung des Atomkriegs illustriert ein zerbrochenes rotes Kreuz als Zeichen der in einem Atomkrieg unmöglichen humanitären und medizinischen Hilfe. Als Zeichen der Hoffnung schwebt darüber das Symbol der Friedensbewegung, die Taube. Die Organisation des Roten Kreuzes ging per einstweiliger Verfügung gegen die Verwendung dieses Emblems vor, weil in Verbindung mit dem Satz „Wir werden Euch nicht helfen können" der Eindruck entstehe, das Rote Kreuz könne seinen Hilfsaufgaben nicht nachkommen.

ai amnesty international

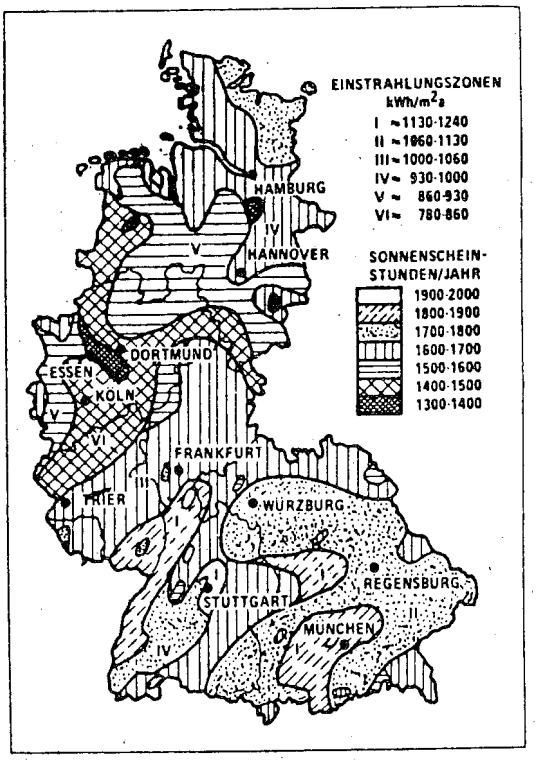
Sektion der Bundesrepublik Deutschland e. V.

Postfach 170229
5300 Bonn 1

Frieden

Sage leise: zwischen mir und dir sei Friede,
sag es leise, daß der Drache nicht erwacht.
In unserem Atem laß den Frieden schwingen,
unser Herzschlag klopft es, Friede sei das Wort.
Wenn wir den Frieden uns nicht selber schenken,
wird auch die Welt für uns kein Friedensort,
kein Frieden fällt von lichtentrückten Sternen
sind wir nicht selber wie ein Friedenswort.

Irma Petzold-Heinz 1983



Sonnenenergieeinstrahlung
in der BRD

Mitfahrzentralen

1000 Berlin 61	030/693 60 95
	030/693 91 96
2000 Hamburg 50	040/390 33 79
2000 Hamburg 13	040/410 42 28
2000 Hamburg 1	040/23 07 87
2800 Bremen	0421/70 31 51
2300 Kiel	0431/68 08 99
3000 Hannover 1	0511/31 10 61
3400 Göttingen	0551/70 66 41
3500 Kassel	0561/72 12 1
4000 Düsseldorf	0211/39 65 14
4300 Essen	0201/23 30 64
4400 Münster	0251/66 10 06
4350 Recklinghausen	02361/44 51 9
4800 Bielefeld	0521/82 28 2
5000 Köln	0221/12 36 48
	oder 12 38 48
6000 Frankfurt	0611/23 10 28
	oder 23 61 27
6500 Mainz	06131/22 52 6
6900 Heidelberg	06221/29 90 2
7000 Stuttgart	0711/60 87 22
7800 Freiburg	0761/28 33 3
7980 Ravensburg	0751/26 57 4
8000 München	089/59 45 61
	oder 59 45 62/63
8500 Nürnberg	0911/43 69 13

Ausland (In Klammern: Vorwahl des jeweiligen Landes; wenn Du die wählst, muß die 0 vor den Vorwahlnummern der Städte weggelassen werden):

Belgien (0032):	
Gent	091/23 80 73
Frankreich (0033):	
Bordeaux	056/48 55 50
Cholêt	041/62 22 35
Grenoble	076/54 70 38
Lille	020/52 96 69
Lyon	078/42 38 29
Marseille	091/42 68 80
Montpellier	067/72 22 27
Nantes	040/71 77 41
Nizza	093/80 93 95
Paris	01/246 00 66
Rennes	099/30 98 87
Strassbourg	088/32 60 40
Toulouse	061/23 62 90
Holland (0031):	
Eindhoven	040/55 55 39
Österreich (0043):	
Wien	0222/93 62 79
	oder 32 34 80
Polen (0048):	
Warschau	022/53 6
Schweden (0046):	
Stockholm	08/785 33 15

ÖKO TEST
MAGAZIN

Der Öko-Volksentscheid

Immer mehr Menschen haben es satt, als Endlager für Umweltgifte herzuhalten. Sie lesen das **ÖKO-TEST-Magazin**. Dort steht beispielsweise, welche Gemüsesäfte nitratarm sind, wieviel Becquerels die Milch hat oder welche Sprays umweltfreundliches Treibgas enthalten. ÖKO-TEST-Leser greifen zu den gesunden Produkten und lassen die bedenklichen im Regal. Bei dieser Art Volksabstimmung ist schon mancher Hersteller weich geworden. Wollen Sie ökologisch mitentscheiden? Das **ÖKO-TEST-Magazin** informiert Sie gern. Fordern Sie ein kostenloses Probeheft an beim **ÖKO-TEST-Verlag, Schwanthalerstraße 59, 6000 Frankfurt 70.**

Zeitschrift „Wechselwirkung": Redaktion Gneisenaustr. 2, 1000 Berlin 61, DIN A4, 68 Seiten, 4 Ausgaben pro Jahr, Einzelexemplar DM 5,–, Jahresabo DM 20,–

Zeitschrift „Middle Earth", Hrsg: Irisiana Verlag, Wengener Str. 8, 8961 Haldenwang, DIN A4, ca. 70 Seiten, einige Ausgaben pro Jahr, Abo für 6 Ausgaben DM 18,–, Einzelexemplar DM 3,–. Ernährung, Bewußtsein, Meditation, Kultur, 3. Welt, Astrologie, Gesundheit etc.

Zeitschrift „Jedermann", Hrsg: „Förderer der Zeitkommentare für Jedermann e.V.", Hauptstr. 99, 8992 Wasserburg. Zeitung für soziale Dreigliederung, Umweltfragen und neue Lebensformen

Zeitschrift „Kompost", Hrsg: Werner Pieper und Die güne Kraft, 6941 Löhrbach, DIN A4, ca. 80 Seiten, erscheint ein paar mal im Jahr, Einzelexemplar DM 5,–

Zeitschrift „Humus", Hrsg: Werner Pieper und Die grüne Kraft, 6941 Löhrbach, DIN A4, ca. 150 Seiten, erscheint ein paar mal im Jahr, Einzelexemplar DM 5,– Die Zeitschrift für Herz, Hand und Hirn

Zeitschrift „Alemantschen", Hrsg: Vertrieb Meinrad Rohner, Breulgasse 22, 6457 Meintal 2, DIN A4, ca. 140 Seiten, 2 Ausgaben pro Jahr, Einzelexemplar DM 9,–, 2-Jahresabo DM 32,–. Kultur, Landbau, Militarismus, Ökologie, Sanfte Revolution

Zeitschrift „Diagnosen", Hrsg: Ekkehard Franke Gricksch, Verlag E. F. Gricksch, Marktplatz 10, 7250 Leonberg, DIN A4, ca. 80 Seiten, 12 Ausgaben pro Jahr, Einzelexemplar DM 4,–, Jahresabo DM 48,–. Nachrichten, Hintergründe, Alternativen aus Gesundheit, Politik, Energie, Landwirtschaft, Ökologie, Medizin

Zeitschrift „Dr. med Mabuse", Zeitung im Gesundheitswesen, Postfach 1601171 2400 Lübeck 16, DIN A4, ca. 50 Seiten, Erscheinugnsweise: vierteljährlich, Abo DM 10,– pro Jahr (Förderarbo DM 20,–), Einzelexemplar DM 2,–. „Die" Alternativzeitung für Mediziner und Laien, die wissen wollen, wie krank unser Gesundheitswesen wirklich ist.

Zeitschrift „Forum für Medizin und Gesundheitspolitik" M. Haar-Schneidegger, Kaiserdamm 26, 1000 Berlin 19, DIN A4, ca. 150 Seiten, DM 7,50, erscheint ca. 5 mal im Jahr

Zeitschrift „Gesundes Bauen und Wohnen" (seit Sept. 1980), Postfach 3503, 4800 Bielefeld 1, DIN A4, ca. 25 Seiten, DM 4,– pro Ausgabe; erscheint zweimonatlich. Eine der sich vermehrenden bauökologischen Zeitschriften.

Zeitschrift „Boden und Gesundheit", Nachrichtenblatt für angewandte Ökologie, Hrsg: Gemeinnützige Gesellschaft Boden und Gesundheit e.V., Postfach 19, 7183 Langenburg, DIN A4, ca. 15 Seiten, 4 Ausgaben pro Jahr und Sonderdrukke und Broschüren, DM 30,– pro Jahr

LITERATURSERVICE

DES PSYCHOLOGISCHEN ARBEITSKREISES FÜR AUTOGENES TRAINING & PROGRESSIVE REALXATION

(Kostenberechnung 0,20 DM pro Kopie, zuzüglich 2,00 DM für Porte und Versand)

Brenner, Helmut: Modifikationen des Autogenen Trainings in psychosomatischen Seminaren mit Kurpatienten. "Rehabilitation", Zeitschr. für Präventivmedizin, Physikalische Medizin, Sozialmedizin, 31, Nr. 1-2, 1978, S. 17-24 DM 1,60

Nass, Eckard: Einführung in die Psychohydraulik aus Mitglieder-Info Nr. 2 des Psych. AK f. AT u. PR DM 0,40

Trappe, Marianne: Entspannung will gelernt sein. "Gesundheit im Beruf", Zeitschr. d. BfA, 32 Jh., 1/86, S. 38-39 u. Mitglieder-Info Nr. 3 DM 0,40

Schrapper, D.K., Mann, K. F.: Veränderung der Befindlichkeit durch Autogenes Training, aus Mitglieder-Info Nr. 2 des Psych. AK f. AT u. PR DM 1,--

Schuth, W.: Autogenes Training mit Kindern, aus Mitglieder-Info Nr. 2 des Psych. AK f. AT u. PR (u. Z. Krankengymnastik (KG) 36 (1984 Nr. 8 DM 0,80

Petermann, U. u. F.: Autogenes Training mit Kindern, Filmbeilage (Modifiziertes AT als Vorbereitung für das System. Verhaltenstraining DM 2,40

Tewes, U. u. Wildgrube, K.: Autogenes Training, Filmbeilage (Physiologische Grundlagen und Ablauf des Autogenen Trainings DM 2,80

Siersch, Karoline: Förderung der Vorstellungsfähigkeit durch die Grundstufe des Autogenen Trainings und ihre Modifikation DM 1,--

Ohm, Dietmar: Entspannungstraining bei Koronar-Patienten DM 1,--

Hirsch, R. D.: Autogenes Training und ältere Menschen DM 2,--

Beratungsführer der Dt. Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung.
Zu beziehen bei der DAJEB, Münchener Str. 20, 8043 Unterföhring

"Zusammenarbeit von Psychologen und Ärzten in Rehabilitationskliniken"

Mit diesem Titel ist kürzlich der Band II der Berichte von Tagungen des Arbeitskreises klinischer Psychologen in Rehakliniken erschienen.
Er enthält die Vorträge und Berichte der gleichnamigen Arbeitstagung des AK`s vom März 88 in Bad Wildungen.

Unter anderem:

"Nachsorge von Tumorpatienten durch Psychologen"
(G. Schweikhart)

"Erwartungen an den Psychologen in der kardiologischen Rehabilitation"
(C. Halhuber)

"Zusammenarbeit von Ärzten und Psychologen in der Rheumaklinik"
(H. Mathies)

"Erwartungen der Rentenversicherungsträger an den Psychologen in der Rehaklinik"
(H. Weber-Falkensammer)

sowie Beiträge zu institutionellen Aspekten der Zusammenarbeit, zum Selbstverständnis des Psychologen in der Klinik und zum Konzept der stationären Rehabilitation.

Der Band umfaßt 155 Seiten, er ist vom Verband deutscher Rentenversicherungsträger (VDR) herausgegeben worden und kann für DM 6,-- (Verrechnungsscheck beilegen) bestellt werden bei: DP Heiner Vogel, Pieperberg 5, 4770 Soest 14

PR - aktuell

Aus aktuellem Anlaß hat der erweiterte Vorstand des AK am 03.05.1989 folgende Erklärung verfaßt. Wir bitten alle PR-Anwender bis zur Formulierung weiterer Präzisierungen um Beachtung:

1. Die Instruktion zur Muskelanspannung bis zur Schmerzgrenze halten wir für nicht vertretbar. Wir weisen besonders auf die AK-Richtlinien für die Durchführung von PR-Kursen hin (relative Kontraindikationen: bei Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen, Muskelerkrankungen, wo auf jeden Fall eine Einzelfall-Anpassung erfolgen muß).
2. Die Dauer der submaximalen Spannung von mehreren Minuten ohne zwischenzeitliche Entspannungsphasen halten wir weiterhin für nicht vertretbar. Auch beim Spannungsregulierungstraining nach E. Jacobson soll die Muskelanspannung nach 7-8 Sekunden gelöst werden. Der Several-minutes-Hinweis bei E. Jacobson ist inakzeptabel und wegen möglicher Schädigungen abzulehnen.
3. Das persönliche Eingehen auf die Empfindungen und Wahrnehmungen der Klienten/Patienten ist unbedingt notwendig, um Trainingsfehler zu erkennen und zu beseitigen (siehe AK-Richtlinien).

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Deutsche Psychologen Akademie
Heilsbachstraße 22
5300 Bonn 1
Tel. (0228) 641056

Autogenes Training

Termin/Ort	Reg.-Nr.	Thema	Kursleitung	Kursgebühren 1) BDP-Mitglieder 2) Nichtmitglieder
25.—26. Febr. 1989 Frankfurt	K-89—0008	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
18.—19. März 1989 Frankfurt	K-89—0009	Autogenes Training Oberstufe	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
22.—23. April 1989 Frankfurt	K-89—0010	Autogenes Training Grundkurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
27.—28. Mai 1989 Frankfurt	K-89—0011	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
10.—11. Juni 1989 Frankfurt	K-89—0012	Autogenes Training Oberstufe	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
14.—15. Okt. 1989 Frankfurt	K-89—9013	Autogenes Training Grundkurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
28.—29. Okt. 1989 Frankfurt	K-89—9014	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
04.—05. Nov. 1989 Frankfurt	K-89—9015	Autogenes Training Grundkurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
25.—26. Nov. 1989 Frankfurt	K-89—9016	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
02.—03. Dez. 1989 Frankfurt	K-89—9017	Autogenes Training Oberstufe	Dipl.-Psych. J. Tardy	1) DM 320,00 2) DM 420,00
25.—26. Febr. 1989 Raum Bonn	K-89—9018	Autogenes Training Grundkurs	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00
18.—19. März 1989 Raum Bonn	K-89—9019	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00
27.—28. Mai 1989 Raum Bonn	K-89—9020	Autogenes Training Grundkurs	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00
24.—25. Juni 1989 Raum Bonn	K-89—9021	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00
23.—24. Sept. 1989 Raum Bonn	K-89—9022	Autogenes Training Grundkurs	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00
21.—22. Okt. 1989 Raum Bonn	K-89—9023	Autogenes Training Aufbaukurs	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00
18.—19. Nov. 1989 Raum Bonn	K-89—9024	Autogenes Training Supervision	Dipl.-Psych. G. Schäfer	1) DM 320,00 2) DM 420,00

Psychologischer Arbeitskreis für

Autogenes Training & Progressive Relaxation

FORTBILDUNG

Schriftliche Anmeldungen bitte bis 4 Wochen vor Kursbeginn. Kursgebühren bitte als Verrechnungsscheck der Anmeldung beilegen. Falls ein Kurs nicht zustande kommt, wird der Scheck zurückgesandt. Bei Rücktritt findet Kostenerstattung nur statt, wenn der Platz wieder besetzt werden kann.

1. Progressive Relaxation (DP Helmut Brenner)
Didaktik und Selbsterfahrung der Progressiven Relaxation. 10 Stunden in Bad Salzuflen vom 28.-29.10.1989. Teilnehmegebühr: 150,-- DM. Anmeldung bei DP H. Brenner, Klinik Lipperland, 4902 Bad Salzuflen.

2. Focusing-Einführung (DP Eckard Nass)
Die Teilnehmer lernen Focusing in kollegialer Selbsterfahrung und in Gruppenübungen kennen. In der freundlichen-akzeptierenden Haltung sich selbst gegenüber bei Integration körperlicher, emotionaler, imaginativer und kognitiver Prozesse kann der therapeutische Wandlungsprozeß leicht und umfassend geschehen. Focusing ist ein integratives therapeutisches Verfahren, das sich mit verschiedenen psychotherapeutischen Methoden kombinieren läßt und ein tieferes Verständnis des Menschseins vermittelt. 10 Stunden in Brunsbüttel vom 16.09.89 - 17.09.89 (Übernachtungsmöglichkeit vorhanden). Teilnahmegebühr:150,-- DM. Anmeldung bei DP Eckard Nass, Koogstraße 96, 2212 Brunsbüttel.

3. Autogenes Training für Kursleiter - Grundstufe (DP Marianne Trappe)
Didaktik und Selbsterfahrung der Grundstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Münster vom 11.-12.11.1989. Teilnahmegebühr: 150,-- DM. Anmeldung bei DP Marianne Trappe, Nachtigallengrund 22, 4405 Nottuln b. Münster.

4. Autogenes Training - Fortgeschrittenenstufe (DP Dr. Rainer Doubrawa)
Methodik und Didaktik der Fortgeschrittenenstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Bad Hersfeld vom 18.-19.11.1989. Teilnahmegebühr: 150,-- DM. Anmeldung bei Dr. Rainer Doubrawa, Klinik am Hainberg, 6430 Bad Hersfeld.

5. Focusing und AT-Oberstufe (DP Eckard Nass)
Aufbauend auf die Focusing-Einführung (s.o.) und die Kenntnis der AT-Grundstufe lernen die Teilnehmer in kollegialer Selbsterfahrung und in Gruppenübungen, die Symbolisierungen der AT-Oberstufe durch den Körper interpretieren zu lassen. 10 Stunden in Brunsbüttel vom 04.-05.11.1989 (Übernachtungsmöglichkeit vorhanden). Anmeldung bei DP Eckard Nass, Koogstraße 96, 2212 Brunsbüttel

6. Autogenes Training - Oberstufe (DP Helmut Brenner)
Selbsterfahrung und Didaktik der Oberstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Bad Salzuflen vom 25.-26.11.1989. Teilnahmegebühr: 150,-- DM. Anmeldung bei DP H. Brenner, Klinik Lipperland, 4902 Bad Salzuflen.

7. Autogenes Training mit Kindern (DP Isolde Raudszus-Nothdurfter)
Gruppen- und Einzelerfahrungen mit Autogenem Training bei Kindern ab 8 Jahren. Anwendung des klassischen AT bzw. Einbindung in Phantasiegeschichten. Indikation, Rolle der Eltern, Gestaltung der Sitzungen. 10 Stunden in Haßloch/Pfalz vom 02.-03.12.1989. Teilnahmegebühr: 150,-- DM. Anmeldung bei DP I. Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Str. 18, 6733 Haßloch/Pfalz.

Entspannungstherapietage in Lambrecht/Pfalz
Mi. 13.06.1990 (abends) - So. 17.06.1990 (mittags)
Programmanforderung bei DP Isolde Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Str. 8, 6733 Haßloch/Pfalz

Entspannungstherapiewoche in Klappholttal/Sylt
Fr. 26.04.1991 (abends) - Fr. 03.05.1991 (vormittags)
Programmanforderung bei DP Helmut Brenner, Klinik Lipperland, 4902 Bad Salzuflen

Psychologischer Arbeitskreis für

Autogenes Training & Progressive Relaxation

Edition sehStern, Mehringdamm 51, 1000 Berlin 61

Impressum

Herausgeber: Psychologischer Arbeitskreis für Autogenes Training und Progressive Relaxation

Redaktion: DP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 4902 Bad Salzuflen
DP Eckard Nass, Praxis, Koogstraße 96, 2212 Brunsbüttel

Preis: 3.50 DM, für Mitglieder kostenlos.