Autogenes Training & Progressive Relaxation

Veröffentlichungen des Psychologischen Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation

10

DP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 32108 Bad Salzuflen (1.Vorsitzender)
DP Isolde Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Str. 18, 67454 Haßloch, (2.Vorsitzende)
DP Eckard Nass, Koogstraße 96, Praxis, 25541Brünsbüttel (Geschäftsführer)

DP Dr. Dietmar Ohm: Notwendigkeit der Qualitätssicherung in der Entspannungstherapie 3

DP Dr. Dietmar Ohm: Übungsschwierigkeiten und Einstellungsveränderungen beim Entspannungstraining 5

DP Dr. Rainer Doubrawa: Autogenes Training als Heilbehandlung wirksam 9

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter: Tonkassetten zur Progressiven Relaxation 13

8. Entspannungstherapiewoche 16

Spaziergang am Meeresstrand 19

Protokoll der Mitgliederversammlung 21

AK-Nachrichten 23

Neuveröffentlichungen der Mitglieder 24

Buchrezensionen 25

Anschriften 27

Fortbildungsangebote 30

Psycholog. Arbeitskreis für Autogenes Training und Progressive Relaxation
- Fachgruppe der Sektion Klinische Psychologie im BDP -
Autogenes Training und Progressive Relaxation, 9. Jg. (1993), Nr. 10

Psychologischer Arbeitskreis für

Autogenes Training & Progressive Relaxation

– Fachgruppe der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband deutscher Psychologen e.V. (BDP) –

Bitte beachten:

Neue Merkblätter des AK . . . siehe Beilage und Seite 23

Befragungsaktion des AK . . . siehe Seite 23

Praktiken von sogenannten Ausbildungsinstituten . . . Seite 3

Mängel des Forschungsgutachtens zum Psychotherapeutengesetz . . . Seite 9

Mögliche Schwierigkeiten beim Erlernen eines Entspannungstrainings . . . Seite 5

Tonträger zur Progressiven Relaxation . . . Seite 13

Berichte und Impressionen von der 8. Entspannungstherapiewoche in Klappholttal/Sylt . . . Seite 16 ff

Nachrichten und Hinweise des AK . . . Seite 23 ff

Neue Postleitzahlen des erweiterten AK-Vorstands:

DP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 32108 Bad Salzuflen

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Straße 18, 67454 Haßloch/Pfalz

DP Eckard Nass, Koogstraße 96, 25541 Brunsbüttel

DP Dr. Dietmar Ohm, Mühlenberg Klinik, 23714 Malente

DP Dr. Rainer Doubrawa, Klinik am Hainberg, 36251 Bad Hersfeld

DP Dr. Christian-Frank Schmidt, Hopfgartenstraße 5, 01307 Dresden

Notwendigkeit der Qualitätssicherung in der Entspannungstherapie

- Auswüchse eines unkontrollierten "Psycho-Marktes" -

DP Dr. Dietmar Ohm

Kurse für das Entspannungstraining - vor allem Autogenes Training und Progressive Relaxation - werden in Deutschland vor allem von Diplompsychologen und Ärzten geleitet, die sich für die Vermittlung des Entspannungstrainings zusätzlich qualifiziert haben. Allerdings betätigen sich auch viele Personen als Kursleiter, die weder Diplompsychologe noch Arzt sind und über keine fundierte und überprüfbare Qualifikation für die Leitung entsprechender Kurse verfügen. Diese Situation wird durch das Fehlen ausreichender gesetzlicher Regelungen in Hinblick auf Psychotherapie begünstigt, wodurch sich ein lukrativer und unübersehbarer Markt für "Psycho-Ausbildungen" gebildet hat.

> Als Beispiel kann der Fall eines etwa 60-jährigen pensionierten Oberbrandmeisters der Feuerwehr angeführt werden, der den Autor anrief, da er dessen Buch "Progressive Relaxation" gelesen hatte und sich für die Teilnahme an einem entprechenden Kurs interessierte. Er teilte mit, daß er nach seiner Pensionierung von einem Heilpraktiker für die Leitung von AT-Kursen "ausgebildet" worden sei und seit einiger Zeit "mit viel Erfolg" Kurse an der Volkshochschule leite. Die Progressive Relaxation interessiere ihn ebenfalls. Das Buch des Autors würde er zwar in Hinblick auf ein mögliches eigenes Kursangebot in dieser Methode schon als hilfreich empfinden, aber vielleicht wäre es doch besser, wenn er zuächst selbst einen Kurs absolvieren würde.

Eine Reihe von "Ausbildungsinstituten" machen offensichtlich gute Geschäfte damit, daß sie "Ausbildungen" in den verschiedensten psychologischen Methoden - vor allem Entspannungstherapien - anbieten, wobei keinerlei spezifische berufliche Qualifikationen und kein abgeschlossenes Psychologie- oder Medizinstudium vorausgesetzt werden. Das "Institut Metapher" (Sennscheid / Eifel) stellt "Diplome" in "Angewandter Psychologie, Ehe-, Familien- und Lebensberatung", als "Seminarleiter für das Autogene Training" und als "Hypnosetherapeut" aus, die mit einem Stempel "Verband Deutscher Psychologen und Psychotherapeuten e.V." versehen sind. Die "Diplome" für das AT und die Hypnosetherapie können bei diesem Institut nach Teilnahme an dem jeweils dreitägigen "Ausbildungsseminar" (für DM 625,-) erworben werden. Wer es mit der Ausbildung noch eiliger hat, ist bei dem "OrgaCenter Michael Ragg" (Stuttgart) an der richtigen Adresse, das nach Teilnahme an einem Wochenende (Sa. 14-19 Uhr, So. 9-13 Uhr) ein "Abschlußzertifikat" ausstellt, "das Sie vorlegen können, wenn Sie z.B. für eine Krankenkasse oder Volkshochschule Kurse durchführen wollen" (Zitat aus dem Informationsmaterial des OrgaCenters, 1993). Allerdings werden "eigene Erfahrungen mit dem Autogenen Training" vorausgesetzt, die jedoch nicht näher spezifiziert werden. Kaum verständlich und als berufspolitisch sehr schädlich ist es m. E. anzusehen, daß leider auch einige Diplompsychologen als "Ausbildungsleiter" die Aktivitäten des OrgaCenters unterstützen. Das Privat-Institut-Junker (Bad Homburg v.d.H. und Neustadt / Holstein) wirbt für seine

ebenfalls in nur einigen Tagen erwerbbaren "Abschlußurkunden" mit der Aussage, daß man "als Anbieter bewußtseinserweiternder Programme zusätzliche Märkte erschließen, sich durch sogenannte Mental-Building-Seminare positiv von anderen Mitbewerbern absetzen, ... bestehende Mitglieder, Klienten oder Patienten binden, oder auch nur ... Räumlichkeiten besser auslasten ..." kann (Zitat aus einer Information des Privat-Institut-Junker vom 5.2.93).

Mit dem Autogenen Training und mit der Progressiven Relaxation stehen bei einer fachgerechten Durchführung sehr wirksame psychotherapeutische Verfahren zur Verfügung. Da allerdings neben einigen absoluten Kontraindikationen auch relative Kontraindikationen, individuelle Reaktionsmuster, Persönlichkeitsaspekte und gruppendynamische Prozesse zu beachten sind, die oft ein differentielles, adaptives Vorgehen und u.a. Kenntnisse der Psychodiagnostik und Evaluation erfordern, kann Entspannungstraining fachgerecht nur auf dem Hintergrund eines fundierten psychologischen und psychotherpeutischen Wissens vermittelt werden. Nach Auffassung des AK kann eine qualifizierte Leitung von Kursen für das Entspannungstraining nur durch Diplompsychologen und Ärzte erfolgen, die eine angemessene Zusatzausbildung in den Verfahren absolviert haben. Der AK hat Richtlinien für die Fortbildung von Diplompsychologen als AT- sowie als PR-Kursleiter erarbeitet und vergibt bei ausreichender Qualifikation entsprechende vom Berufsverband Deutscher Psychologen anerkannte Zertifikate.

Der Psychologische Arbeitskreis für AT & PR hat sich u.a. das Ziel der fundierten Verbreitung von AT und PR in der Bevölkerung und der Gewährleistung einer qualifizierten Lehre dieser Verfahren gestellt. Seit Gründung im Gesundheitspark München im Jahre 1982 arbeitet der Arbeitskreis an der Fortbildung von Diplom-Psychologen in den Bereichen AT und PR durch Tagungen, Workshops und die Organisation von Erfahrungsaustausch in der Supervision sowie durch schriftliche Publikationen. Dabei werden verwandte Methoden und Wege der Entspannungstherapie miteinbezogen, um ein besonders hochwertiges Entspannungstraining zu lehren. Eine wichtige Aufgabe der Öffentlichkeitsarbeit des AK besteht darin, durch sachliche Information zu erreichen, daß von Institutionen, die Kurse für das Entspannungstraining anbieten, nur Leiter eingesetzt werden, die über eine angemessene Ausbildung verfügen.

Eine wichtige Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit besteht darin, daß der AK nach Ausräumung von rechtlichen Problemen nun in der Lage ist, ein Verzeichnis von Diplompsychologen anzubieten, die AT und PR lehren. Das nach Postleitzahlbereichen gegliederte umfangreiche Verzeichnis gibt einen Überblick über DiplompsychologInnen in Deutschland, die für die Leitung entsprechender Kurse ausgewiesen sind. Ein Adressenverzeichnis der interessierenden Region kann vom AK kostenlos angefordert werden.

Dr. Dietmar Ohm
Dipl.-Psychologe
Mühlenberg-Klinik, Schwerpunktklinik der LVA Schleswig-Holstein
2427 Malente

Übungsschwierigkeiten und Einstellungsveränderungen beim Entspannungstraining

DP Dr. Dietmar Ohm

Sowohl beim Autogenen Training (zur Einführung etwa Brenner, 1989; Krampen, 1992) als auch bei der Progressiven Relaxation (zur Einführung etwa Brenner, 1989; Ohm, 1992a) spielt die Art der Vermittlung und der Gruppenprozeß für den Übungserfolg und den angemessenen Einsatz der neu erworbenen Fähigkeiten im Alltag eine wichtige Rolle (etwa Ohm, 1993; Krampen & Ohm, 1993). Im folgenden werden einige Gedanken zu Übungsproblemen, zu Fragen der Einstellungsveränderung in Kursen zum Entspannungstraining und zu Aspekten der Veränderung der Selbstaufmerksamkeit dargestellt.

Beschwerden und Symptomverschlechterungen

Gegenüber einem erfahrungsgemäß wenig erfolgversprechenden autodidaktischen Herangehen an das Entspannungstraining liegt ein wichtiger Vorteil der Kursteilnahme bereits darin, daß dem Kursleiter Fragen gestellt und mit ihm eventuell auftauchende Probleme besprochen werden können. Diese Möglichkeit ist u. a. deshalb sehr wichtig, weil durchaus auch in manchen Fällen zunächst übungsbedingt Symptomverschlechterungen oder Beschwerden auftreten können. So teilt Fewtrell (1984) die Beobachtung mit, daß die Progressive Relaxation bei manchen Angst-Patienten zu Symptomverschlechterungen führen kann. In der Studie an 40 Patienten mit Angstsymptomen berichteten nach dem Training sieben Teilnehmer über beängstigende, unangenehme Erlebnisse. Bei fünf von 30 chronisch ängstlichen Studenten stellten Braith, McCullogh & Bush (1988) ebenfalls einen Angstanstieg ("relaxation-induced anxiety") während eines PR-Kurses fest. Die Studenten mit Symptomverschlechterung waren durch hohe internale Kontrollüberzeugungen, durchgeneralisierte Furcht, Angst zu bekommen und durch Angst vor Kontrollverlust gekennzeichnet. Derartige Übungsprobleme lassen sich in aller Regel meist bereits durch geeignete Interventionen des Kursleiters in der Gruppe ausräumen. Es kann jedoch auch eine begleitende Einzelbetreuung notwendig sein.

Ein weiterer Vorteil für das Erlernen der Methode ist das Zusammensein mit gleichgesinnten Menschen im Kurs, von deren Gesprächsbeiträgen und Anregungen sehr viel gelernt werden kann. Häufig wird die dem Training angemessene Einstellung erst in vielen Gesprächen und Gruppendiskussionen klar. Die "Technik" der Entspannungsverfahren ist zwar relativ einfach zu vermitteln, die Haupt"arbeit" besteht darin, eine günstige Einstellung zum Training bei den Teilnehmern aufzubauen bzw. im Diskussionsprozeß zu fördern.

Übungen in günstigen Situationen

Es erscheint m. E. grundsätzlich wichtig zu sein, daß das jeweilige Entspannungstraining an die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben angepaßt wird und nicht umgekehrt die Bedürfnisse einer "Technik" untergeordnet werden. Dies bedeutet auch eine Ermutigung zum "experimentieren", um herauszubekommen, was gut tut. Es kann beispielsweise interessant sein, zu verschiedenen Tageszeiten und in verschiedenen Situationen zu üben. Wahrscheinlich wird sich herausstellen, daß bestimmte Zeiten und Situationen für das Training geeigneter sind als andere. Vor allem, wenn Kursteilnehmer

erst wenig Erfahrung mit dem Training haben, ist es von Vorteil, in Situationen zu üben, die dem Training entgegenkommen. Nicht selten kommt es nämlich vor, daß Kursteilnehmer in der zweiten oder dritten Übungsstunde enttäuscht davon berichten, daß sie sich beispielsweise nach einem großen Ärger oder einer anderen starken Aufregung mit dem Training nicht entspannen konnten. Es wäre nun aber völlig falsch daraus zu schließen, daß das Training "nichts bringt". Zu Beginn ist es zunächst einmal wichtig, mit den Übungen wirklich gut vertraut zu werden und das dauert eine gewisse Zeit. Obwohl der Prozess des Vertrautwerdens bei der Progressiven Relaxation im Vergleich mit dem Autogenen Training in aller Regel relativ schnell geht, kann dies doch einige Wochen benötigen. Um es einmal mit dem Schwimmenlernen vergleichen: Man wird zunächst im stillen und flachen Wasser zu üben beginnen. Wenn man dann schon mehr Erfahrung hat, kann man sich auch in das tiefe und strömende Wasser wagen. Aber mit diesem Schritt anzufangen, würde sicher eine Überforderung bedeuten. Ähnlich verhält es sich mit dem Entspannungstraining. Zunächst geht es darum, mit dem Training vertraut zu werden. Später kann man dann erwarten, auch mit Gewinn in "schwierigen" Situationen das Erlernte anzuwenden.

Übungen in Aufregungssituationen

Es ist m. E. wichtig, auf eine andere problematische Einstellung zum Training hinzuweisen. Nicht selten äußern Kursteilnehmer, daß sie zwar zur Zeit nicht selbständig üben würden, daß sie das Training aber in stark aufregenden Situationen später einmal einsetzen wollen. Aus dem obengesagten wird schon deutlich, daß eine derartige Herangehensweise kaum erfolgversprechend ist. Es ist wenig wahrscheinlich, daß man bei sehr geringer Übungserfahrung nun gerade in starken Aufregungssituationen einen vertieften Ruhezustand erreichen kann. Es ist sicher einen Versuch wert, aber man sollte bei einem nicht überzeugenden Ergebnis den Fehler nicht bei dem Entspannungstraining, sondern bei der eigenen Herangehensweise suchen. Die gesundheitlich günstige Wirkung des Trainings beruht nicht in erster Linie auf der einzelnen Übung, sondern auf dem langfristigen, regelmäßigen Training. In diesem Zusammenhang ist auch darauf aufmerksam zu machen, daß ein Mensch, der regelmäßig Entspannungstraining macht und damit mehr Gelassenheit erwirbt, in Belastungssituationen ruhiger bleiben und angemessener reagieren kann als jemand, der vielleicht aufgrund anderer Aufregungen schon "auf 180" ist. Dieses Phänomem hat Schultz (1979) als "Resonanzdämpfung des Affektes" bezeichnet. Dieser vorbeugende Aspekt des Entspannungstrainings ist in Hinblick auf eine Verbesserung der Fähigkeit zur Streßbewältigung sehr wertvoll. Durch längerfristiges, regelmäßiges Üben kann außerdem die Entspannungsreaktion derart "eingeschliffen" werden, daß man dann auch mit besseren Ergebnissen in starken Aufregungssituationen üben kann. Aber noch einmal, um Mißverständnisse zu vermeiden: Es kann und soll natürlich auch in oder nach Aufregungssituationen geübt werden. Nur, man sollte sich nicht auf diese "schwierigen" Situationen beschränken, sondern auch in "günstigen" Situationen - am besten regelmäßig - üben.

Neigung zur Selbstüberforderung und erhöhte Sensibilitätsschwelle

Zwar ist das Entspannungstraining insbesondere bei ausgeprägter innerer Unruhe und Neigung zur Selbstüberforderung zu empfehlen, aber in diesen Fällen ist oft besondere Geduld erforderlich. Es entsteht leicht das Dilemma, daß ein zu Hektik und Ungeduld neigender Kursteilnehmer kurzfristig einen "Erfolg" wünscht. Dadurch baut sich eine Erwartungsspannung auf, die dem Üben abträglich ist: man ist dann gespannt auf die Entspannung. Außerdem ist bei übermäßig leistungsorientierten "Kämpfertypen" häufig

auch eine relativ geringe Sensibilität gegenüber den mit der Entspannung auftretenden körperlichen Veränderungen festzustellen. Beispielsweise ist bei Herzpatienten, die zu Überaktivität und Selbstüberforderung neigen, in vielen Fällen eine heraufgesetzte Sensibilitätsschwelle in Hinblick auf körperliche und seelische Empfindungen festzustellen (Ohm, 1992b).

Aus diesen Gründen ist es insbesondere sehr aktiven und zur Ungeduld neigenden Menschen zu empfehlen, zunächst einmal im Sinne des "Olympischen Mottos" zu trainieren: Nicht das Ergebnis, sondern das Üben ist wichtig. In entsprechenden Untersuchungen konnte der Autor feststellen, daß die möglicherweise herabgesetzte Sensibilität für körperliche und seelische Empfindungen mit der Übungszeit im gesunden Sinne zunimmt. Eine derartige Studie (Ohm, 1987, 1988) wurde bei Herzinfarktpatienten durchgeführt, die zur Selbstüberforderung neigten. Die durch die Entspannungstherapie (Kombination von Autogenem Training und Progressiver Relaxation) erreichte verbesserte Selbstaufmerksamkeit ist als günstig anzusehen, da durch eine erhöhte Sensibilität für körperliche und psychische Empfindungen auch Streßbelastungen eher bewußt werden. Dies ist wiederum die Voraussetzung dafür, Überforderungssituationen zu vermeiden oder abzubauen.

Wie wichtig es für manche Menschen sein kann, überhaupt zu merken, daß man angespannt ist, wird dem Autor immer wieder am Beispiel einiger zur Überaktivität neigender Herzinfarktpatienten deutlich. Nicht selten kommt es vor, daß jemand mit vor der Brust verschränkten Armen, hochgezogenen Schultern und deutlich gespannten Gesichtsmuskeln zum Beratungsgespräch kommt und von sich voller Überzeugung behauptet, er sei die "Ruhe in Person".

Übersteigerte Selbstaufmerksamkeit

Die Erfahrung, daß durch Entspannungstraining die Selbstaufmerksamkeit gesteigert werden kann, ist in vielen Fällen sehr günstig zu beurteilen, da auf diese Weise ein möglicher Mangel längerfristig ausgeglichen werden kann. Aber wie ist dieser Effekt in Hinblick auf eher überbesorgte Menschen zu beurteilen, die sich selbst übergenau und überängstlich beobachten? Ist in diesen Fällen eine Verstärkung der ängstlichen Selbstbeobachtung zu befürchten?

Diese Gefahr besteht erfahrungsgemäß eher selten. Zwar können zu Beginn des Trainings Irritationen auftreten, diese lassen sich aber in aller Regel durch ein Besprechen der Problematik und durch wiederholtes Üben abbauen. Das Entspannungstraining trägt meist dazu bei, daß ein eventuell erschüttertes Vertrauen in die körperlichen Funktionen gestärkt wird. Leider nehmen manche Menschen ihren Körper nur dann bewußt wahr, wenn etwas "weh" tut. Hierdurch kann eine ängstliche und mißtrauische Haltung dem eigenen Körper gegenüber entstehen. Mit dem regelmäßigen Praktizieren des Entspannungstrainings wird ein anderer Weg beschritten: Wir lernen uns und unseren Körper in einer angenehmen Ruhesituation kennen und können ein mit der Zeit zunehmendes körperliches und seelisches Wohlbefinden genießen lernen. Diese angenehme Körpererfahrung hilft, eine überzogene Ängstlichkeit den Körperfunktionen gegenüber abzubauen und ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Dieser Aspekt ist sehr wichtig, denn insbesondere viele "nervöse" Störungen (Beschwerden, bei denen keine organische Ursachen gefunden werden können) kommen dadurch zustande oder werden dadurch verstärkt, daß jemand sein Vertrauen in die Selbstregulation seiner Körperfunktionen verloren hat. Durch ängstliche Selbstbeobachtung versucht er dann, mehr oder weniger

bewußt ein entsprechendes Organ zu "kontrollieren". Aber gerade diese angespannte und ängstliche Haltung produziert Störungen in den Regelfunktionen des vegetativen Nervensystems, so daß sich der "Teufelskreis" schließt: Je ängstlicher und angespannter jemand beispielsweise seine Herzfunktion beobachtet, desto eher wird er irgendwelche Mißempfindungen harmloser Art bemerken. Aber diese Mißempfindungen verstärken dann natürlich die ängstliche Selbstbeobachtung, wodurch sich wiederum die Mißempfindungen verstärken usw.. Durch das Entspannungstraining lernt man sich sozusagen von seiner angenehmen Seite kennen. Dadurch steigt das Vertrauen in den eigenen Körper, wodurch der oben beschriebene "Teufelskreis" unterbrochen werden kann und entsprechende Beschwerden abklingen können. Allerdings kann bei schwerwiegenden Beschwerdebildern neben der Kursteilnahme auch eine begleitende psychotherapeutische Einzelbetreuung notwendig sein.

Literatur

Braith, J. A., McCullough, J.P. & Bush, J.P. (1988). Relaxation-induced anxiety in a subclinical sample of chronically anxious subjects. Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry, 19, 193-198.

Brenner, H. (1989). Das große Buch der Entspannungstechniken. München: Humboldt.

Fewtrell, W. D. (1984). Relaxation and depersonalisation. British Journal of Psychiatry 145, 217.Krampen, G. (1992a). Einführungskurse zum Autogenen Training: Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie Hogrefe.

Krampen, G. & Ohm, D. (1993). Entspannungsverfahren in der Prävention und Rehabilitation. In F. Petermann & D. Vaitl (Hrsg.) Handbuch der Entspannungsverfahren, Band 2. Weinheim: Psychologie Verlags Union (im Druck).

Ohm, D. (1987). Entspannungstraining und Hypnose bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit in der stationären Rehabilitation. Regensburg: S. Roderer.

Ohm, D. (1988). Entspannungstraining bei Koronarpatienten - eine Effektstudie an 420 Patienten. Zeitschrift für Allgemeinmedizin, 64, 1014-1019.

Ohm, D. (1992a). Progressive Relaxation - Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson: Einführung und Übungen. Stuttgart: ThiemeTrias.

Ohm, D. (1992b). Entspannungsverfahren in der kardiologischen Rehabilitation. Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 5, 286-293.

Ohm, D. (1993). Entspannungstraining - Forschungsergebnisse und praktische Erfahrungen zu Autogenem Training, Progressiver Relaxation und Anwendungskombinationen. In M. Zielke & N. Mark (Hrsg.) Handbuch der stationären Verhaltenstherapie. Weinheim: Psychologie Verlags Union (im Druck).

Schultz, J.H. (1979) Das Autogene Training (Konzentrative Selbstentspannung): Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. 16. Auflage. Thieme, Stuttgart.

Dr. Dietmar Ohm, Dipl.-Psychologe, Mühlenberg Klinik, 2427 Malente

AUTOGENES TRAINING ALS HEILBEHANDLUNG WIRKSAM

Kritische Anmerkungen zu den Aussagen des Forschungsgutachtens zu Fragen eines Psychotherapeutengesetzes

Dr. Rainer Doubrawa

In dem Forschungsgutachten von MEYER, RICHTER, GRAWE u. a. (1991) heißt es in einem sehr knappen Abschnitt (S. 95/96), das Autogene Training habe sich in den allermeisten Untersuchungen - im Widerspruch zu seiner verbreiteten Anwendung - als wirkungslos erwiesen (Ausnahme: Schlafstörungen).
Würde ein Patient mit demselben zeitlichen Aufwand etwa mit Gesprächspsychotherapie, einem nicht kassenabrechrechnungsfähigen Verfahren, behandelt, so würden nach den vorliegenden Wirksamkeitsstudien mit großer Wahrscheinlichkeit positivere Effekte eintreten.
Das Urteil der Gutachter wird begründet durch Verweis auf 13 kontrollierte Studien zum AT (Anhang A.V. Tabelle 19 a - c). Die übrige, sehr umfangreiche Literatur zum AT wird mit keinem Wort erwähnt. BAROLIN schätzt schon 1978 die Zahl der vorliegenden Arbeiten auf über 5.000! Darunter befinden sich zahlreiche experimentelle/empirische, auch an Patienten durchgeführte Arbeiten, die vielfältig Wirksamkeitsnachweise des AT erbracht haben (vgl. LUTHE 1969 ff, LANGEN 1974, VAITL 1978, Bibliographie ZPID 1985, DIEHL 1987 u. a.). Obwohl diese dem hohen methodischen Standard, den die Gutachter für die Auswahl der Studien zugrunde legten, teilweise nicht entsprechen, dürfen viele Ergebnisse doch als deutliche Belege und auch Beweise für die physiologische und psychologische Wirksamkeit des AT angesehen werden. Sie machen die Effektivität des AT auch als Heilbehandlung (ganz unabhängig von den entsprechenden Erfahrungen in der klinischen Praxis) zumindest sehr wahrscheinlich. (Siehe dazu z.B. auch die von den Gutachtern nicht einbezogenen kontrollierten Studien von SELIG 1982 bei Patienten mit psychovegetativen Syndromen, SCHULZ & SEIWERT 1982 bei Patienten mit psychogenen Kopfschmerzen, vgl. ZPID 1985; s. auch BÜHLER & BIESENECKER-FJORNESS 1986)

An dem sehr negativen Urteil der Gutachter sind aber noch aus weiteren Gründen ernste Zweifel anzumelden.
Die Gutachter erheben den Anspruch, sämtliche je publizierte psychotherapeutischen Wirksamkeitsuntersuchungen gewürdigt zu haben. Berücksichtigt worden seien alle Studien, in denen ein psychotherapeutisches Verfahren mit angemessener Intensität und in einem kontrollierten Versuchsplan bei Patienten/Klienten auf einer klinisch-relevanten Problemstellung hin angewandt worden sei (S. 76 f).

Betrachtet man die zugrunde gelegten Studien genauer, so ist u.a. folgendes festzustellen:

1. In einer der als Kontrollgruppenvergleich zum AT aufgeführten Studien (Tab. 19 b, Nr. 75016: HACKMAN & MCLEAN 1975) kommt AT in der Experimentalgruppe überhaupt nicht zur Anwendung!
2. In einer weiteren Studie (Nr. 83017: BANNER & MEADOWS 1983) waren die Versuchspersonen Patienten. AT wurde in lediglich 6 Sitzungen über Tonband dargeboten (=nicht adäquate und nicht klinisch relevante Anwendung der Methode!)
3. Ganz und gar nicht entspricht auch die Studie JESSUP & NEUFELD (1977, Nr. 77196) den von den Gutachtern geforderten Standards. Hier wurden "AT-Phrasen" vom Tonband abgespult, in lediglich 4 kurzen Sitzungen an 4 Tagen hintereinander (das ist kein AT), und zwar bei 20 nicht näher bestimmten depressiven

Psychiatriepatienten (fragliche Indikation!). Die Autoren selbst haben die methodisch insuffiziente Studie als "Preliminary Analysis" bezeichnet.

4. Freilich finden sich auch methodisch sehr anspruchsvolle Untersuchungen unter den genannten Arbeiten, z.B. die von FREEDMAN, JANNI & WENIG (1983, Nr. 83094). Hier wurden 32 M.-Raynaud-Patienten in 4 Gruppen mit AT, Frontalis EMG-Feedback, Fingertemperatur-Feedback oder Fingertemperatur-Feedback plus Kältestreßbedingungen behandelt. Die letzte, spezifischste Behandlungsbedingung, erbrachte, auch katamnestisch, einen deutlichen Erfolg. AT und EMG-Feedback waren weniger effektiv, aber nicht unwirksam.
5. Die einizige Arbeit, in der AT und Gesprächspsychotherapie, neben EMG-Biofeedback, miteinander verglichen wurde, ist die Studie von ENGEL-SITTENFELD et al. (1980, Nr. 80108), die an 22 sorgfältig ausgewählten, schlafgestörten Patienten durchgeführt wurde. Sie ergab positive Effekte in allen drei Behandlungsgruppen. In der GT-Gruppe hatten sich aber viel mehr Abbrecher befunden. Von einer Überlegenheit der GT gegenüber dem AT kann hier folglich nicht gesprochen werden! BEITEL & KRÖNER (1982, Nr. 82139) stellten bei 65 psychosomatischen Patienten eine Verbesserung des Selbstkonzepts in der AT-Gruppe gegenüber einer Warte-Kontrollgruppe fest. Sie erwähnen, daß diese Verbesserung vergleichbar sei mit durch GT erreichbaren Verbesserungen. Dies ist eine Aussage, die jedoch ebenfalls nicht für Überlegenheit der GT angeführt werden kann.

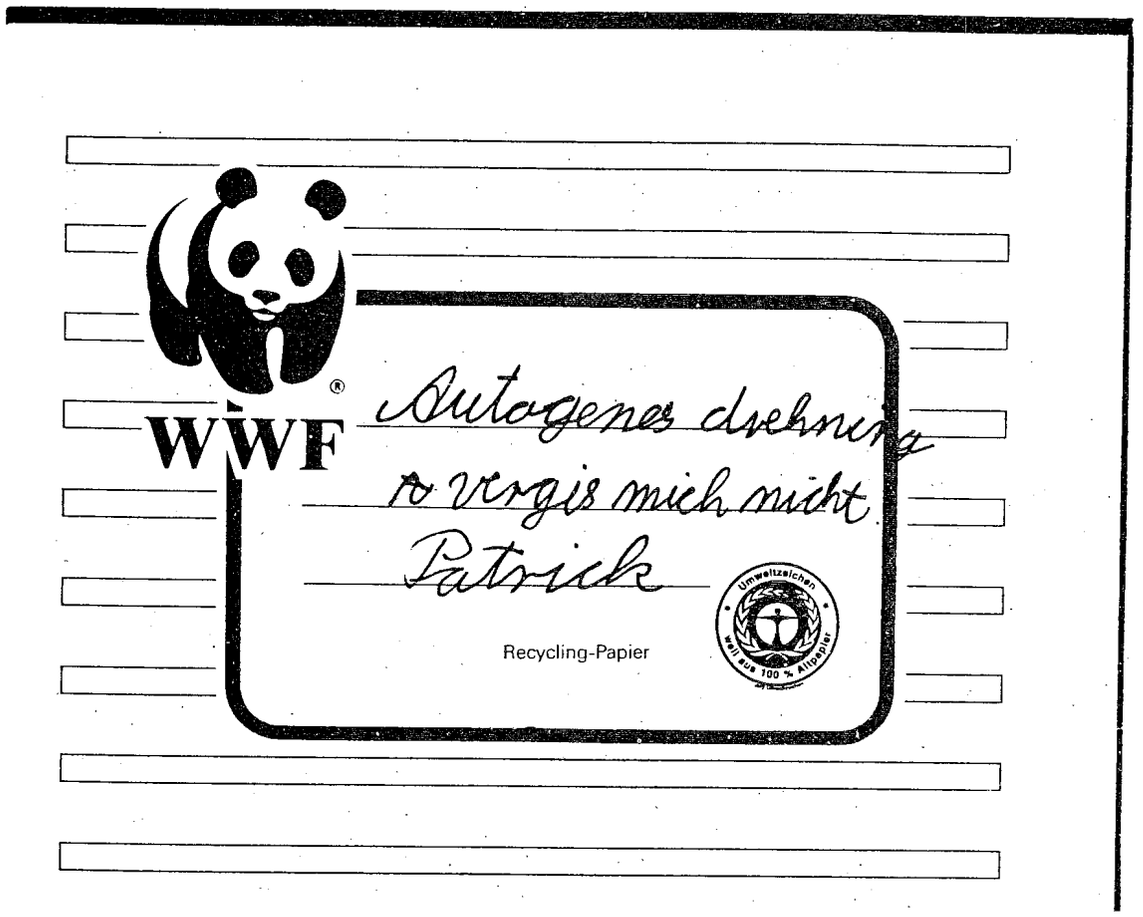
Ohne auf die weiteren Studien hier eingehen zu können, ist zusammenfassend festzustellen:

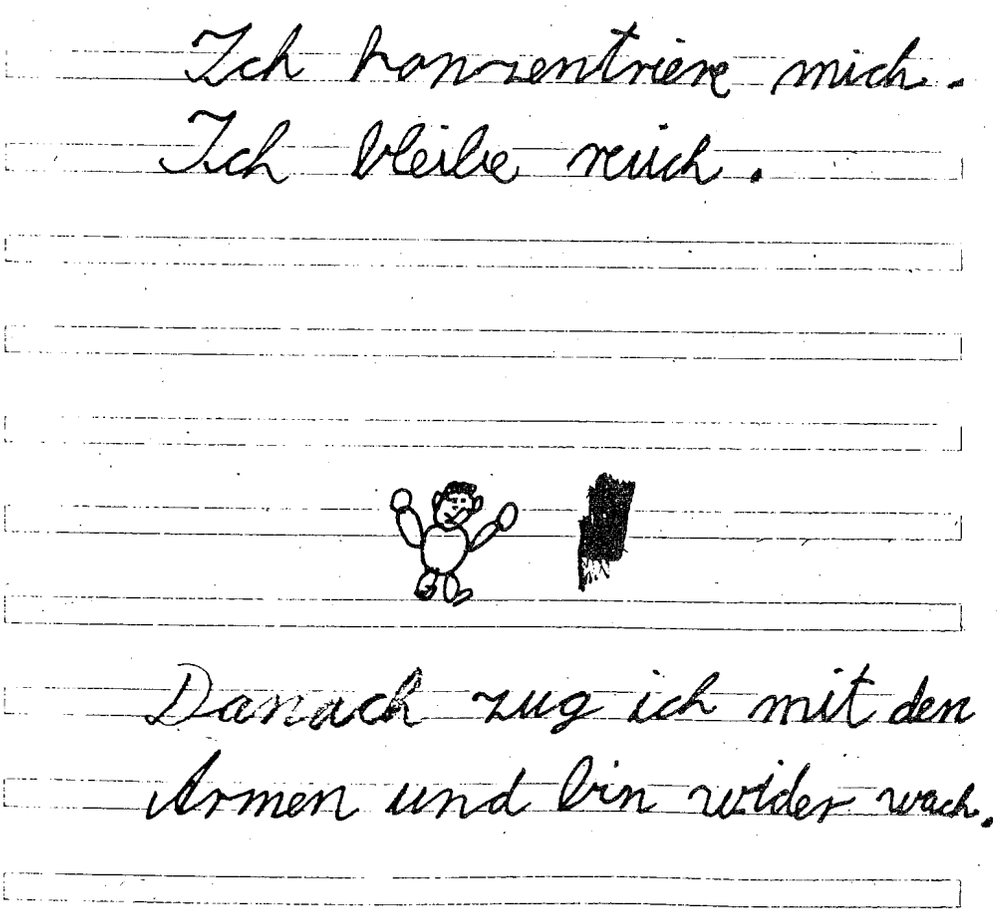
1. Das pauschale, negative Urteil der Gutachter über die Wirkungslosigkeit des Autogenen Trainings als Heilbehandlung ist nicht haltbar.
2. Die Wirksamkeit des AT hat sich auch in einer Reihe der von MEYER et al. angeführten Studien gezeigt, allerdings mit der Tendenz, daß spezifische Methoden dem AT überlegen sind, so besonders in der M.-Raynaud-Studie von FREEDMAN et al. Bei Spannungskopfschmerzen erwies sich die Progressive Relaxation dem AT eher überlegen.
3. Der größte Teil der empirischen Forschung zum AT wurde von den Gutachtern nicht berücksichtigt. Die angeführten methodischen Gründe sind dabei nicht durchgängig überzeugend.
   Die in den angeführten Studien untersuchten Patientenstichproben (N durchschnittlich ca. 30) sind überwiegend sehr klein. Das Spektrum der untersuchten Krankheitsbilder ist sehr begrenzt, insbesondere die vielfältigen funktionellen psychosomatischen Beschwerdebilder sind nicht ausreichend repräsentiert.
4. Der Forschungsstand erlaubt allerdings auch nicht die Aussage, die Wirksamkeit des AT als Heilbehandlung sei für die verschiedensten Krankheitsbilder hinreichend nachgewiesen. Aufgrund zahlreicher empirischer/experimenteller Studien, die allerdings häufig methodische Mängel aufweisen, liegt dies zwar nahe, doch bedarf es dringend weiterer Abklärung in methodisch sauberen Studien.
5. Autogens Training als isolierte Therapie-Methode wird sicherlich nur eine begrenzte Wirksamkeit aufweisen können. Eine wirksame Behandlung wird meist spezifischer ausgerichtet sein müssen. Möglicherweise sei bei Spannungskopfschmerzen EMG-Biofeedback der PR gegenüber überlegen. Demgegenüber könnte eine Streßbewältigungsbehandlung, die die Entstehung von Spannungen, die zu Kopfschmerzen führen, nach Möglichkeit von vornherein verhindert, noch effektiver sein (vgl. z.B. HOLROYD, ANDRASIK & WESTBROOK, 1977).

Autogenes Training kann aber davon abgesehen als Basistherapeutikum in einem umfassenderen Behandlungsplan durchaus außerordentlich sinnvoll sein. Außerdem darf der Wert des AT im Rahmen der Prävention und Psychohygiene auf gar keinen Fall unterschätzt werden.

DP Dr. Rainer Doubrawa, Klinik am Hainberg, 6430 Bad Hersfeld

Entspannung aus Kindermund





SPRACHLICHES

Zu dem Leserbrief „Ergänzung" von Prof. Dr. W. Geinitz in Heft 12/1992, in dem er die Schreibweise von I. H. Schultz korrigiert:

Beide Schreibweisen richtig

Professor W. Geinitz bemängelt die Schreibweise „I. H. Schultz" von Professor R. Suchenwirth für den Begründer des autogenen Trainings, es müsse „J. H. Schultz" heißen.

Mir scheint, daß beide recht haben! Zwar lautet der volle Name Johannes Heinrich Schultz, aber auf Wunsch von Schultz selber hat sich die Abkürzung „I. H. Schultz" eingebürgert.

Schultz lebte und wirkte in Berlin und wurde von seinen Schülern -scherzhaft als der „Gott des autogenen Trainings" bezeichnet. Das soll er sich gern gefallen lassen haben, nur wollte er es nicht in der Berliner Version „Jott" hören und war allergisch dagegen, „J. H. Schultz" tituliert zu werden.

Dies erfuhr ich aus erster Hand von der gerade verstorbenen Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge, Frau Dr. Gisela Eberlein, die langjährigen Kontakt zu Schultz hatte.

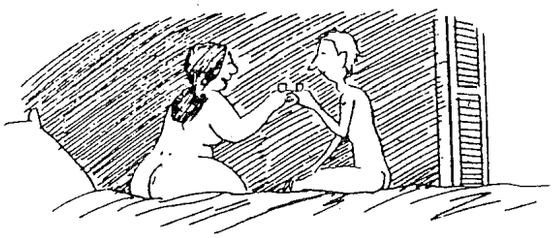
Frau Dr. Eberlein nahm den Wunsch von Schultz so ernst, daß sie nie anders als per „I. H. Schultz" von ihm sprach.

Taalke Walter, Corneliusstraße 46, W-4000 Düsseldorf

„Das Rätsel Ödipus“

Ins Schlafgemach tritt Ödipus

und raubt der Mama einen Küß



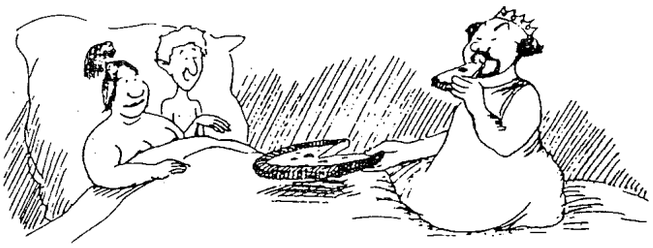
Dann trinken beide einen Grappa

Schau, wer da kommt – es ist der Papa!

Er ruft: He, Ihr da, aus der Falle,

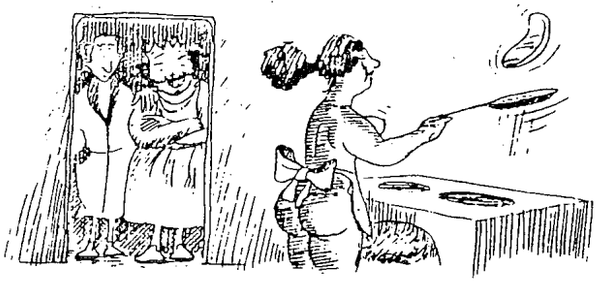
sonst ist die gute Pizza alle!

Nun macht mal hier kein großes Drama:



Ein jeder Mann liebt seine Mama!

Da springt die Mama aus dem Bett



und macht für alle Crêpes Suzette

Zeichnungen: Hans Traxler

Tonkassetten zur Progressiven Relaxation

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter

Ich werde immer wieder nach empfehlenswerten Tonträgern zur Progressiven Relaxation gefragt. Generell ist die weitverbreitete Skepsis gegenüber PR-Tonträgern berechtigt. Tonträger zum Autogenen Training sind sogar grundsätzlich abzulehnen, weil sie mit einer autosuggestiven Methode nicht vereinbar sind.
Will man das PR-Training mit Tonträgern unterstützen,sind hohe Anforderungen an die Cassetten zu stellen und zu erfüllen. Zu Ihrer Orientierung folgt nun eine bewertende Übersicht.

DP Hans Schulze: **Bleib cool! - Gelassenheit ist trainierbar.** (Buch mit Toncassette)
Humboldt Verlag, München, 1991

Zu Beginn erfolgt unvermittelt nach einer Suggestion zu ruhigem Atem die Anweisung, eine Faust zu machen; dann mit der Einatmung und gleichzeitigem Luftanhalten eine Faust zu machen. Die Suggestionen werden viel zu oft wiederholt z.B. : 'Ich spüre, wie es atmet, atmet, atmet, - es atmet, es atmet ; ich bin ruhig ; es atmet, ganz ruhig, es atmet ; ganz ruhig, es atmet.'Oder Hinlenkung auf unregelmäßige Atmung: 'Ganz egal, ob es regelmäßig atmet oder unregelmäßig, ob es schnell oder langsam atmet, ob es hastig oder ruhig atmet; Sie lassen Ihrem Atem freien Lauf.'
Keine Hinweise auf die jeweils neue Übung.
Ganz eindringliche Schweresuggestionen mit Stimmvibrationen und Zischlauten; mit Wiederholung, obwohl vorher suggeriert wurde, man müsse keine Schwere empfinden.
Wärmesuggestion analog der Silbe Om -Om- Om. Klingt wie magische Beschwörungsformel!
Zum Schluß, nach Anweisung zum Recken, Strecken, Räkeln die Suggestion: 'Sie nehmen Ihre SPANNUNG wieder zurück!'Endlose Wiederholung der Anweisung zur Rücknahme '...Sie können das - Arme anwinkeln und wieder wegschleudern - 5 Mal, 15 Mal, 20 Mal, 25 Mal, wiederholen, so oft , bis Sie munter sind.'
Im Buch sind einige gute Anregungen zur Selbstanalyse in Bezug auf Empfindungen,Gefühle, Abwehrmechanismen etc. in Zusammenhang mit Streß.
Die Cassette ist nicht empfehlenswert!

DP Gerald Bühring: **Anleitung zur Selbstentspannung** (Heft mit Toncassette)
Hrsg.:G. Bühring, 1000 Berlin 15, Bleibtreustr.33

Anspannung und Entspannung nach Jacobson werden über veränderte Stimmlage vermittelt (die Stimme wird bei Anspannungsanleitung lauter und schneller als bei Entspannung.); kein Hinweis,kein Signalwort, daß nach der "Vorbereitungsphase", also dem Lockerlassen, Anspannung erfolgen soll; Vorbereitungsphase zu kurz; Negativsuggestionen wie: " Versuchen Sie an nichts Bestimmtes zu denken", "Lassen Sie sich von einem auftretenden Lidflattern nicht stören" ; kein Hinweis, daß während der Anspannung einzelner Muskelgruppen der restliche Körper entspannt bleiben soll: Entspannungsphasen zwischen den einzelnen Übungen zu kurz.
Meines Erachtens nicht empfehlenswert!

DP Burkhard Peter /Alida Geisssler: **Muskelentspannung** (Heft mit 2 Toncassetten)
Mosaik Verlag, München, 1988

Der Name des Verfahrens sollte nicht nur auf die Muskeln abheben, sondern durch einen Zusatz wie z.B. tief oder progressiv die umfassenderen Möglichkeiten des Entspannungsverfahrens wenigtens andeuten. Gute Entspannungsinduktion; gute Anleitung zur Zentrierung der Wahrnehmung auf die entsprechende Muskelgruppe - Anweisung: " Spielen

Sie vielleicht ein wenig mit den Fingern dieser Hand. Die Finger der rechten (bzw.linken) Hand ganz leicht bewegen - und Sie fühlen, wie sich die Muskeln in den Fingern der rechten Hand leicht, ganz leicht bewegen, wie sie sich anspannen und wieder entspannen. ....Versuchen Sie, Ihre rechte Hand etwas mehr anzuspannen, indem Sie sie zur Faust ballen und spüren Sie den verstärkten Zug der Muskeln.Spannen Sie noch mehr an und fühlen Sie ganz deutlich die zunehmende Spannung.
Jetzt noch stärker anspannen, so stark, daß Ihre Hand vielleicht ein wenig zu zittern anfängt. (Anmerkung: zu weitgehende Aufforderung)
Und jetzt diese Spannung halten: 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - entspannen!
Gut finde ich auch die Suggestion"....einfach loslassen und geschehen lassen.Es muß nichts Besonderes geschehen. Lassen Sie alle Gefühle kommen, wenn sie kommen wollen und gehen, wenn sie gehen wollen - -ganz passiv; bloß fühlen und wahrnehmen."
Die Suggestion :"Nichts darf Sie während der nächsten 20 Minuten stören", kann Druck erzeugen.
Klare Anweisungen; gute Überleitungen zur jeweils nächten Übung; klare, ruhige Stimme.
Bis auf die Zittersuggestion, Insgesamt sehr empfehlenswert!

DP Astrid Werner: **Progressive Relaxation** (Toncassette)
Ärztl. AK f. PR, Aubingerstr.25, 8032 Gräfelfing

Gut ist das Bewußtmachen der Teilregionen und das Spüren der Ausgangslage einer bestimmten Körperregion, sowie die Verwendung des Signalwortes 'Anspannen jetzt'. Besser wäre allerdings das Signalwort n a c h der Anweisung, wie die einzelnen Muskelgruppen angespannt werden sollen, auszusprechen.
Nicht gut: "Es darf ruhig zittern" bei der Anspannung. Mißverständlich der Ausdruck "hinuntervergleichen" beim Spannungsvergleich Oberarm - Unterarm.
Klare Anweisungen; klare, ruhige Stimme.
Eher verwirrend und wenig hilfreich finde ich die Rückseite der Cassette, wo das Sprechen der Anleitung durch Klangbegleitung des Zeitrhythmus geübt werden soll.
Seite 1 der Cassette: empfehlenswert!

Dr. E. Kiphard: **Löse dich vom Streß** (Toncassette)
verlag modernes lernen, Dortmund, 1990

Die gesamte Anleitung erfolgt mit Musikuntermalung (Albinoni, Bach, Mozart, wobei die Titel leider nicht angegeben sind) die sehr entspannend, zum Teil, durch die Wiederholung derselben Melodien, einlullend ist.
Einige PR - Übungen, wobei die Anleitung nicht immer klar ist (z.B. Jetzt stelle ich die Knie hoch. Oder : Ich ziehe die Füße an das Gesäß heran.) und ein Einschlaftext, der ebenso wie der Aufwachtext und die Yoga-Meditation sehr poetisch, aber insgesamt zu lang ist.
Die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und Vertiefung einzelner positiver Gedanken ist kaum möglich, da laufend neue Suggestionen erfolgen, die gleichzeitig von musikalischer Suggestion begleitet werden.
Insgesamt empfehlenswert zum Entspannen. Einschlafen und bei depressiver Verstimmung. Nicht geeignet - wie angegeben - für Kinder im Schulalter, denn der Text ist nicht kindgerecht und zu lang.

DP Helmut Brenner: **Entspannungstraining** (PR-Buch mit Toncassette)
Humboldt - Taschenbuchverlag, München, 1993 (ht 809)

(PR - Compact - Disc (CD):H.Brenner, Paulinenstr.20, 4902 Bad Salzuflen)

Gute und klare Anweisungen zur Progressiven Relaxation für Anfänger und Fortgeschrittene. Gute Gliederung der einzelnen Übungen. Die unterschiedliche Wahrnehmung von An-Entspannung wird gut trainiert.

Günstig wäre ein Signalwort zum An- bzw. Entspannen und etwas mehr Zeit zum Nachspüren nach dem Lockerlassen.
Bei der Compact - Disc werden zwischen den einzelen Übungsteilen Musikstücke eingespielt, die die gerade vorher durchgeführten Übungen vertiefen helfen.
Insgesamt sehr empfehlenswert!

Entspannungscassetten für Kinder:

W.Richter. W. R.Pieritz: **Keine Angst vor Klassenarbeiten** (Toncassette)
Belitz, Weinheim, 1983 (für Kinder ab 12 Jahren)

Wahrnehmungsschulung kann nicht richtig vermittelt werden, da immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angespannt werden sollen.
Gut: Bewußtmachen der negativen/ängstlichen Gedanken - Anschauen der realen Situation - Umdenken - Entspannungstraining - Positive Gedanken.
Empfehlenswert!

H.Refay: **Entspannung und Konzentration** (12 Toncassetten)
Geschichten für Kinder ab 5 Jahren.
Refay-Verlag, P. -Grelot-Str.10, 6544 Kirchberg (Stecki 401)

Abendteuergeschichten über einen außerirdischen Jungen in 12 Folgen
(=12 Cassetten), die Kinder sehr ansprechen, sowie Anleitung zum Entspannen und Formelhafte Vorsatzbildung, in Form von Merksprüchen.
Nicht geeignet zum Erlernen des AT, aber empfehlenswert zur Veranschaulichung der Anwendung der Formelhaften Vorsätze in verschiedenen Situationen.

DP S. Friedrich/V.Friebel: **Besuch mich mal auf meiner Insel** (Toncassette)
Entspannungsgeschichten mit Musik für Kinder ab 5 Jahren
Musikbär-Verlag Paul G. Walter, 1989 - 6905 Schriesheim, Eichenweg 15 a,

Es werden 5 Geschichten aus dem Buch o.g. Autoren: "Entspannung für Kinder. Übungen zur Konzentration und gegen Ängste ", rororo Tb 1989,vorgelesen.
Die Amleitung zum AT (Schwere und Wärme in Armen und Beinen, sowie Ruhe-tönung) erfolgt (abgesehen von grundsätzlichen Bedenken) viel zu schnell aufeinander, d. h. es bleibt kaum Zeit zum Nachspüren. Formelhafte Vorsätze (FV) werden einprägsam als Merksätze in die Geschichten eingebaut. Die Texte sind kindgerecht, ansprechend und befassen sich mit Alltagsproblemen der Kinder.
Leider haben die Kinder nicht die Möglichkeit, sich mit einem Thema, wie z.B. Angst, auseinanderzusetzen, bzw. einen FV zu verinnerlichen, da gleich eine weitere Geschichte mit einem neuen Thema und FV folgt.
Schade, daß es die Autoren nicht beim Buch belassen haben, das sich sehr gut zum Vorlesen eignet! Ich denke, die Cassette überfordert die Kinder und setzt zu viele Reize.

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Str.18, 6733 Haßloch/Pfalz

Beginne nicht mit einem großen Vorsatz, sondern mit einer kleinen Tat

deutsches Sprichwort

Psychologischer Arbeitskreis für

Autogenes Training & Progressive Relaxation

– Fachgruppe der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband deutscher Psychologen e.V. (BDP) –

8. Entspannungstherapie-Woche

vom 1.5.93 bis 8.5.93
in der Akademie am Meer, Klappholttal / Sylt

Die diesjährige 8. Entspannungstherapie-Woche des Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation im Berufsverband Deutscher Psychologen fand vom 1.5. bis 8.5.93 an der Akademie am Meer in Klappholttal auf Sylt statt. Die Tagung stieß auf ein besonders großes Interesse, das sich u. a. darin zeigte, daß mit 160 Teilnehmern aus ganz Deutschland und einigen ausländischen KollegInnen gegenüber 1991 eine deutliche Steigerung der Teilnehmerzahl erfolgte. Da die Kapazitätsgrenze erreicht war, konnten allerdings leider nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden. Auch in Hinblick auf die Anzahl der Workshops, Selbsterfahrungs- und Supervisionsgruppen wurde mit 30 Angeboten ein neuer Höchstwert erreicht. Diese Entwicklung ist auch deshalb besonders erfreulich, da der Arbeitskreis (AK) sein zehnjähriges Bestehen feiern konnte.

Neben der Seminararbeit standen interessante, praxisnahe Vorträge auf dem Programm. Der Referent Dipl.-Psych. Dr. Christian-Frank Schmidt gestand zwar ein, daß er sich bei der Zusage zu seinem Thema "Aggression - Erleben, Erlernen, Bewältigen" übernommen hätte und daß sein Vortragsmanuskript bei der Vorbereitung fast Buchstärke errecht hätte. Aber es gelang ihm dennoch, einen fesselnden Einblick in dieses brisante und bisher von der Psychologie erst unzureichend bearbeitete Gebiet zu geben. Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm referierte unter dem Thema "Entspannungstraining und Hypnosetherapie bei Koronarpatienten" über die Ergebnisse einer empirischen Studie, die ein differentielles Vorgehen zur Verbesserung des kurz- und längerfristigen Übungserfolges im Entspannungstraining beinhaltete. Mit den sehr kritischen Aussagen einer Metaanalyse (u.a. Meyer, Richter & Grawe, 1991) zur Effektivität des Autogenen Trainings setzte sich dezidiert Dipl.-Psych. Dr. Rainer Doubrawa in seinem Vortrag "Autogenes Training - als Heilbehandlung wirkungsvoll" auseinander und verwies auf gravierende methodische Mängel dieser Studie und die seines Erachtens ungerechtfertigte Abwertung des AT. Der Atempädagogin Erika Kemmann gelang es, einen anschaulichen und durch praktische Übungen illustrierten Einblick in den heutigen Stand der "Atempädagogik" zu geben. Über ebenfalls interessante Ergebnisse zum "Sehtraining nach Bates" referierte Dipl.-

Psych. Astrid Werner. Die Reihe der Vorträge beendete Dipl.-Psych. Prof. Dr. Knud Eike Buchmann mit seinem Referat "Zur Psychohygiene der Psychotherapeuten", das auf reges Interesse stieß und eine lebhafte Diskussion auslöste.

In Workshops und Selbsterfahrungsgruppen hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, sich im Autogenen Training (AT, Grundstufe bis Oberstufe) und in der

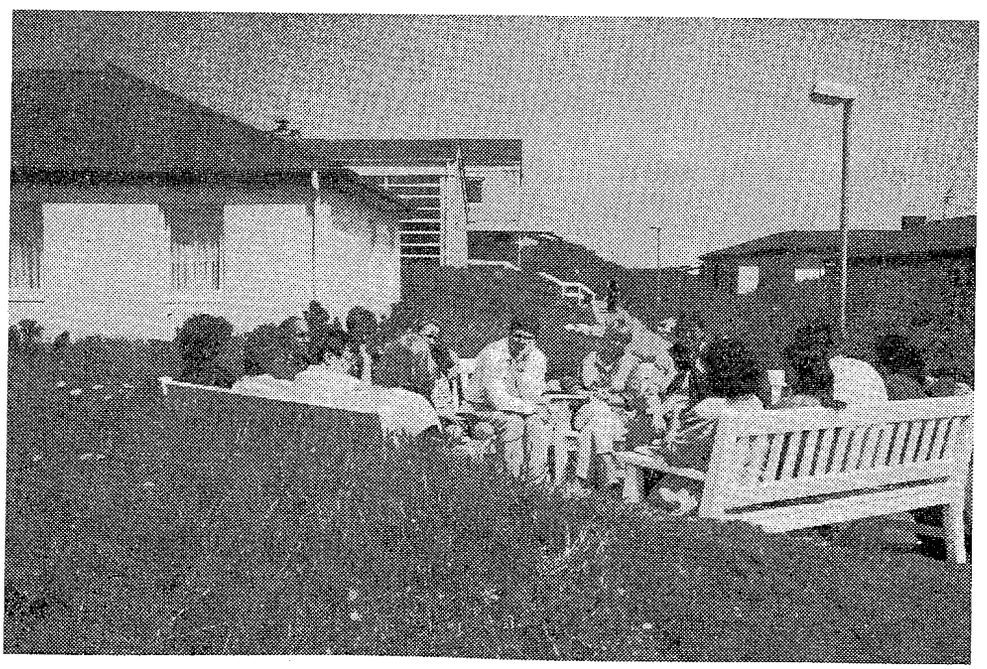
Progressiven Relaxation (PR, Grundstufe und Fortgeschrittenen-Stufe) fortzubilden. Bei ausreichender Fortbildung, die den Kriterien des Arbeitskreises entspricht, werden auf Antrag auch Qualifikationsnachweise als vom Berufsverband Deutscher Psychologen anerkannter AT-und PR- Leiter ausgestellt.

Außerdem bestand die Möglichkeit zur Teilnahme an Seminaren zur Atempädagogik, zu Entspannung durch Hypnose, zu Suggestion und Hypnose in der klinischen Anwendung, zu Suggestion in der Bewegungsanleitung, zur Konzentrativen Bewegungstherapie, zu Tai Chi, zur Yogatherapie, zur Persönlichskeitsentwicklung in der Partnerschaft, zu Methoden der Angstüberwindung, zu Schmerz und Psychosomatik, zum Sehtraining und zu Tanz und Aggression. Darüber hinaus wurde eine Schreibwerkstatt für literarisch interessierte KollegInnen angeboten.

Trotz des intensiven und etwas gedrängten fachlichen Teils kam auch das abendliche Rahmenprogramm nicht zu kurz. José Oliver als Sohn andalusischer Einwanderer im Schwarzwald geboren und lebend setze sich in ergreifender Weise u. a. mit dem Phänomen der Ausländerfeindlichkeit auseinander. Als wortgewaltigen und kritischen Literaten stellte sich Uwe Dick mit seiner "Überlebensprosa: Monolog eines Radfahrers" vor. Viel Beifall erhielten auch die Ergebnisse der Schreibwerkstatt, die unter der Leitung von Dipl.-Ing. Siegfried Seidel am Ende der Tagung vorgestellt wurden.

Am Ende der Tagung konnten sich die Organisatoren der Entspannungstherapie-Woche Dipl.-Psych. Helmut Brenner und Dipl.-Psych. Eckard Nass über die deutlichen Dankesworte und den Applaus für die geleistete Arbeit freuen. Die Entspannungstherapietage 1994 werden vom 1.5.94 bis 6.5.94 in Lambrecht / Pfalz stattfinden. Information: AK für AT & PR, Koogstr. 96, 2212 Brunsbüttel.

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Referent für Öffentlichkeitsarbeit des
AK für AT & PR im BDP, Mühlenberg-Klinik, 2427 Malente



Fortbildung mit Meeresluft

Mai 1997

ODE AN ERIKA

Frau Kemmann, vornämlich Erika,
lieb, einfühlsam und lebensfrisch,
brachte uns dem Atem nah,
ganz zart und nicht belehrerisch.

Für viele von uns war der Atem bisher
in unserer Mitte ein vergessenes Dorf;
doch in kurzer Zeit wurde daraus viel mehr:
Erst fein, dann erhebend wie bei „Carmina Burana" von Orff.

Durch Dehnung, Druckpunkt und Bewegung,
durch Partnerkontakt und Intonieren
gab es manch schöne neue Regung. –
Wir können Innenräume voller spüren.

Erfahrbar: Atem-Raum, -Kraft, -Fluß und -Fülle,
Besinnung auf Ursprünglichkeit.
Durchlässig uns're Lebenshülle:
atmende quellenfrische Leibhaftigkeit!

Aus uns'rer Mitte kommt die Lösung
nach innen und außen, oben und unten.
Wachsam und doch mit Hingebung
sind wir gelöst und zugleich verbunden.

Zwar steh'n wir noch tastend auf den Schwellen,
der Atem führt uns hinein und auch heraus.
Vermittelt durch Dich konnten wir tiefer erfahren und erhellen:
Leben und Atmen sind eins. –

Dir ein ganz herzliches Applaus!

Jürgen Bosien

Frei aus dem Herzen heraus sammelnden Dank sagen Dir Deine Workshop-Teilnehmerinnen

Michael Fanfler

Gudrun-Lalume

Bernd Kuchenbecker

Brigitte Nikolaus

Gabriele Schell

Angelika

Ingrid Zeh

Spaziergang am Meeresstrand

Rainer Doubrawa (aus der Schreibwerkstatt mit Siegfried Seidel, Klappholttal/Sylt, Mai, 1993)

Ich wandere am Meer entlang - lasse den vertrauten Badestrand hinter mir. Noch einige Wortfetzen wehen an meinem Ohr vorbei, kleine Reste eines Schreies, vermischen sich mit dem Rauschen des Meeres, verlieren sich darin.
Vereinzelt kommen Menschen an mir vorüber, rasch oder gemächlich - allein, den Blick in die Ferne gerichtet, oder zu zweit, meist schweigend nebeneinander.

Meine Schritte führen mich am Spülsaum des nach der Ebbe anflutenden Meeres entlang.
Ich lasse mich führen - gehe wie von selbst, ganz leicht. Ich spüre den Sand kühl und fest unter meinen Füßen, dann wieder weich und nachgebend, an einigen Stellen rieselt er trocken und warm über meine Zehen.
Muscheln zerknirschen unter mir, hinterlassen dabei kleine Nadelstiche an den Fußsohlen.

Muscheln - Schöpferkraft der Natur!
Welche Vielfalt der Formen, Farben und Größen!
Herzmuscheln, Venusmuscheln, Strahlenkörbchen, Trogmuscheln, Scheidenmuscheln, Bohrmuscheln, Miesmuscheln ...
Glatte und geriffelte, gezackte und gestreifte, fast runde oder ovale, lang gestreckte und schmale,
grau-blau, blau-braun, beige, rötlich, fast weiß, schwarz, perlmuttartig schillernd und glänzend.
Zwischen den Muscheln giftgrüne Algen, Strandigelgehäuse, schwärzlicher Tang, gelblich die Laichballen von Wellhornschnecken.

Kleine wasserhelle Quallen, eben noch beweglich im Meer, jetzt im Sand festsitzend, verloren, bald ausgetrocknet, für eine kleine Weile ein sternförmiges Muster auf Sand hinterlassend - bevor sich auch dieses in den ewig sich wandelnden, verfließenden Strukturen von Sand und Meer verliert.

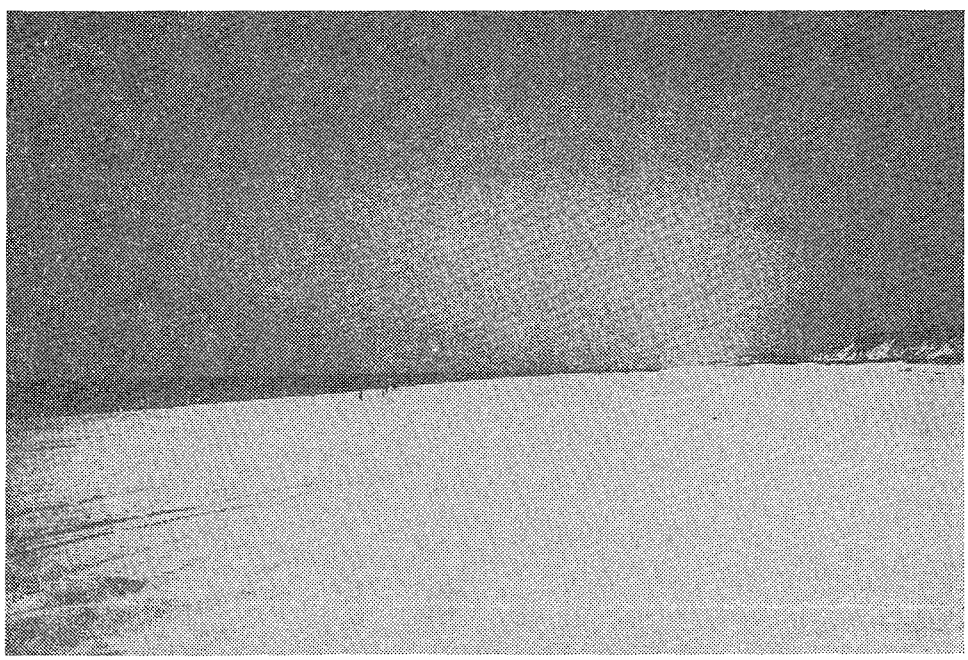
Welche Vielfalt der Strukturen und Reliefe, die Wind und Wasser dem Sand aufgeprägt haben!
Farbschattierungen von hellsandig, beige über grau bis schwarz - in schmalen und breiten Streifen, langgezogenen und kurzen, großen und kleinen Flecken -
auf der einen Seite in das Graugrün des Meeres zerfließend, zur Insel hin übergehend in des matte sanfte Grün des Strandhafers, der die Dünen wie eine feste Decke unter sich hält -
die Form der Insel für einige Monate, ein Jahr, für Jahrzehnte vielleicht festhaltend, ohne doch der Vergänglichkeit des Seins zwischen Land und Meer auf Dauer trotzen zu können.
Vergänglichkeit des Lebens im Meer:
Muscheln, die soeben noch ihr eigenartiges Lebenswerk im Meeresboden taten - jetzt nur noch Schalen, äußere Hüllen, bald zu Staub zermahlen, einige wenige vielleicht Jahre oder Jahrhunderte überdauernd?
Eine Strandkrabbe, auf dem Rücken liegend, noch ganz - daneben nur noch einzelne Beine, eine Schere eines Artgenossen.

Eine Silbermöwe, der Schnabel noch kräftig und gelb mit dem roten Fleck, wie bei den stattlichen Artgenossen, die über mir und neben mir kreisen und kreischen, diese mit einem bereits eingefallenen schmalen Rumpf, vielleicht vor einer Woche gestorben.
Vereinzelt immer wieder Federn von Möwen und anderen Seevögeln, winzig kleine und große, gut erhaltene weißbraune und grauweiße, zerfaserte, zerfallende daneben.

Auch Spuren menschlicher Schöpfung:
ein rotes Seil, ein hellbraunes, von Menschenhand bearbeitetes Stück Holz - Wer hat es geschaffen? Wer hat es gebraucht? Wer hat es verloren oder ins Meer geworfen?

Ich gehe weiter - langsam, mit allen Sinnen spürend.
Die milde, von leichten Cumulus-Wölkchen verhangene Sonne durchwärmt mich im Innern, während über die Haut ein kühler Windhauch streift.
Ich schmecke das Salz des Meeres ganz leicht auf meinen Lippen, atme den einzigartigen, eigentümlichen Geruch der Meerluft - mit einem Hauch von Salz, Plankton und Algen.
Eben spült der Ausläufer einer kleinen Welle über meine Füße, und ich entdecke im Sand viele kleine und kleinste Öffnungen, in denen das Wasser sprudelnd verschwindet - wie Quellen, die nach innen fließen.
Dann richtet sich mein Blick in die Ferne:
Am Horizont verflüchtigen sich die Dünen zu einem dünnen Strich, die einsamen Menschen am Strand sind zu winzigen Punkten geworden, kaum mehr als Sandkörner -
in der Ferne, wo Sand, Himmel und Meer in einem hellstrahlenden Flirren ineinander verfließen.

All mein Erleben ist eingehüllt von dem in ewigem Rhythmus brausenden Rauschen und gischtenden Tosen der Wogen.
Ich atme tief ein und aus, ein und aus ...
spüre den Atem des Meeres, den Atem der Unendlichkeit -
mit dem sich mein eigener Atem für eine kurze Weile verbindet.



Strand von Klappholttal

Psychologischer Arbeitskreis für
Autogenes Training & Progressive Relaxation
- Fachgruppe der Sektion Klinische Psychologie im BDP -

Protokoll der Mitgliederversammlung

Ort: Akademie am Meer, Klappholttal / Sylt

Zeit: 7.5.93, von 11.20 Uhr bis 12.30 Uhr

Anwesend: 55 stimmberechtigte Mitglieder des AK

Protokollant: DP Dr. Dietmar Ohm

1. Ehrung verdienter Mitglieder

Während des öffentlichen Treffens der Arbeitskreis-Mitglieder bedankte sich die zweite Vorsitzende des AK Dipl.-Psych. Isolde Raudszus-Nothdurfter anläßlich des zehnjährigen Bestehens des AK bei den "Männern der ersten Stunde" Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Dipl.-Psych. Eckard Nass und Dipl.-Psych. Dr. Rainer Doubrawa, die maßgeblich am Aufbau des Arbeitskreises beteiligt waren und sind. Helmut Brenner ließ es sich nicht nehmen, seinerseits Isolde Raudszus-Nothdurfter als "Frau der ersten Stunde" zu ehren.

2. Bericht des 1. Vorsitzenden

Der erste Vorsitzende des AK Helmut Brenner informierte u. a. darüber, daß sich die vor etwa zwei Jahren erfolgte Eingliederung in den BDP bewährt hat und es zu einem erfreulichen Anstieg der Mitgliedszahl im AK auf etwa 700 gekommen ist. Nach einer finanziell aufwendigen Anzeigenaktion in überregionalen Zeitungen und Zeitschriften ist es dem AK seit einiger Zeit rechtlich möglich, ein Verzeichnis von Dipl.-PsychologInnen weiterzugeben, die Entspannungstraining anbieten.

3. Öffentlichkeitsarbeit

Der Referent für Öffentlichkeitsarbeit Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm berichtete über die Aktivitäten von sogenannte Ausbildungsinstituten", die an Personen ohne psychologisch/psychotherapeutische Ausbildung "Diplome" oder "Zertifikate" als Kursleiter für AT und/oder PR nach der Teilnahme an einem (!) teuren Wochenendkurs vergeben. Diese "Urkunden" sollen u.a. zur Vorlage bei Volkshochschulen oder bei Krankenkassen dienen, für die dann entsprechende Kurse durchgeführt werden sollen. In verschiedenen Diskussionsbeiträgen wurde darauf hingewiesen, daß Entspannungstraining wegen der Notwendigkeit von psychologischem/psychotherapeutischem Hintergrundwissen fachlich fundiert und verantwortungsvoll nur von Dipl.-Psychologen oder entsprechend qualifizierten Ärzten gelehrt werden kann. Dr. Ohm informierte in diesem Zusammenhang über eine Aktion zur Öffentlichkeitsarbeit des AK, bei der die Landesverbände der Volkshochschulen und der entsprechende Bundesverband angeschrieben worden sind, um den AK vorzustellen und auf die

Möglichkeit hinzuweisen, daß interessierte Volkshochschulen kostenlos das Verzeichnis von Dipl.-Psych. anfordern können, die AT und PR lehren. Diese Aktion ist bundesweit auf reges Interesse gestoßen, so daß bereits viele VHS das Verzeichnis angefordert haben. Die Aktion soll u.a. für den Bereich der Krankenkassen fortgesetzt werden.

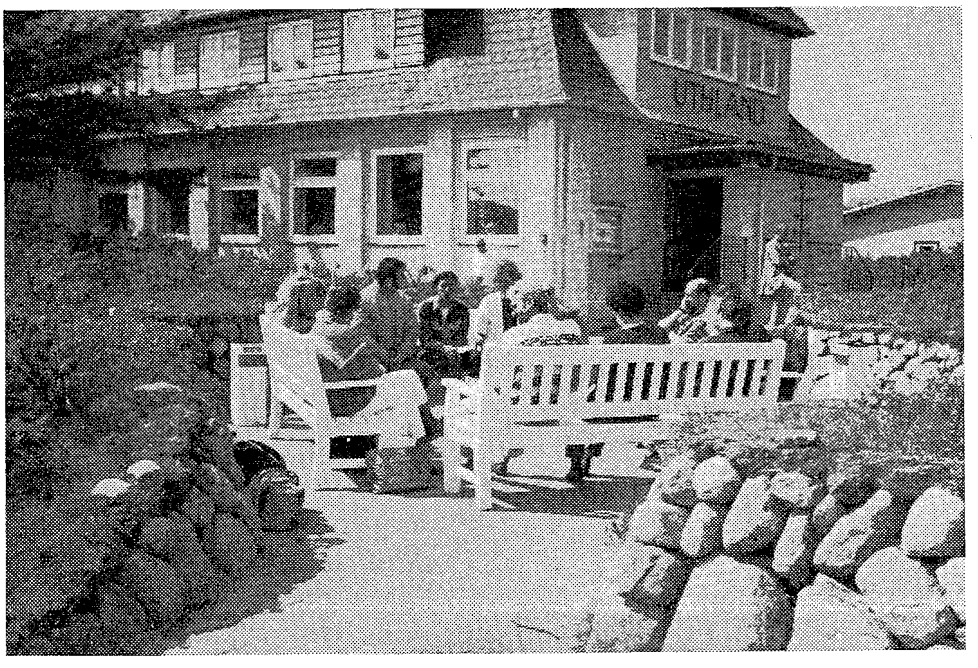
4. Fragen in Hinblick auf AT-Oberstufe

Helmut Brenner wies darauf hin, daß für den Qualifikationsnachweis der Oberstufe des AT nach den Richtlinien des AK eine abgeschlossene Therapieausbildung Voraussetzung ist. Die Anerkennung als "Klinischer Psychologe/Psychotherapeut" reicht hierfür nicht aus. In der Diskussion votierten einige Kollegen dafür, daß der "Klips" anstelle der abgeschlossenen Therapieausbildung als Voraussetzung ausreichen sollte. Zu dieser Frage soll nach der Verabschiedung des Psychotherapeutengesetzes aufgrund evtl. veränderter Sachlage in der nächsten Mitgliederversammlung weiter beraten werden.

5. Vorstandswahlen

In der Mitgliederversammlung wurde dem bisherigen Vorstand für die sehr erfolgreiche Arbeit gedankt. Antragsgemäß wurde dem bisherigen Vorstand die Entlastung erteilt. Das Vertrauen der Mitglieder in den Vorstand drückte sich auch darin aus, daß Dipl.-Psych. Helmut Brenner (1. Vorsitzender),Dipl.-Psych. Isolde Raudszus-Nothdurfter (2. Vorsitzende) und Dipl.-Psych. Eckard Nass (Geschäftsführer) einstimmig wiedergewählt wurden. Anschließend hat der Vorstand die Kollegen DP Dr. Rainer Doubrawa, DP Dr. Dietmar Ohm und DP Dr. Christian-Frank Schmidt als Referenten des AK bestätigt.

gez. Dietmar Ohm, 14. 5.93



Freiluft-Workshop

AK-Nachrichten

Merkblätter des AK

Der AK wird in lockerer Folge Merkblätter zu Psychotherapeutischen Methoden und Verfahren herausbringen. Diese Idee stammt von unserem Kollegen Dr. Knud Eike Buchmann. Das Merkblatt Nr. 1 hat Kollege Helmut Brenner zum Thema Autogenes Training verfaßt.

Die Merkblätter sollen an KollegInnen und potentielle KlientInnen zur breiteren Streuung weitergegeben werden. Einerseits wollen wir damit den Bekanntheitsgrad des AK erweitern, andererseits das Wissen um psychotherapeutische Möglichkeiten und Verfahren erhöhen. Schließlich soll ein Fachvertreter der behandelten Methode als Autor kurz vorgestellt werden.

Informationsaktion des AK für Volkshochschulen

Entspannungstraining hat bereits seit vielen Jahren einen großen Stellenwert u. a. in der Prävention von körperlichen und seelischen Erkrankungen. Die Volkshochschulen haben zu der weiten Verbreitung vor allem des Autogenen Trainings in Deutschland entscheidend beigetragen und damit der wichtigen aber auch schwierigen Aufgabe der Prävention einen großen Dienst erwiesen.

Die von den Volkshochschulen angebotenen Kurse für das Entspannungstraining werden vor allem von Diplompsychologen und Ärzten geleitet, die sich für die Vermittlung des Entspannungstrainings zusätzlich qualifiziert haben. Allerdings betätigen sich auch viele Personen als Kursleiter, die weder Diplompsychologe noch Arzt sind und über keine fundierte und überprüfbare Qualifikation für die Leitung entsprechender Kurse verfügen.

In einer Aktion zur Öffentlichkeitsarbeit hat der Referent für Öffentlichkeitsarbeit des AK, DP Dr. Dietmar Ohm, Kontakt zu Landesverbänden der Volkshochschulen aufgenommen. Da auf diese Weise eine Adressenliste der Landesverbände Deutschlands und des Deutschen Volkshochschulverbandes erlangt werden konnte, war es möglich, diesen Institutionen Informationen über den AK zu senden. Insbesondere wurde in dem Schreiben auf die Möglichkeit hingewiesen, daß auf Anfrage ein kostenloses Verzeichnis von Diplompsychologen zugesandt werden kann, die für die Leitung von AT und PR-Kursen ausgewiesen sind.

Befragungsaktion des AK bei den AK-Mitgliedern

Der Geschäftsführer des AK, DP Eckard Nass bereitet eine Mitgliederbefragung vor. Da allein der Versand vorliegender Zeitung inzwischen 3,00 DM kostet, fragen wir, wer auf die Zusendung der Zeitschrift zukünftig verzichten möchte.

Unsere Mitgliederkartei möchten wir aktualisieren und fragen deswegen nach Ihrer neuen Postleitzahl und nach Ihrem Vermittlungswunsch. Da vermehrt Anfragen nach AT für Kinder kommen, möchten wir unsere Listen entsprechen erweitern. Die Mitgliederbefragung erfolgt mit getrennter Post auf einer Antwortpostkarte.

Nicht Antwortende werden wir aus der Kartei herausnehmen. Wir bitten alle Mitglieder herzlich um zügige Beantwortung.

Neuveröffentlichungen unserer Mitglieder

Helmut Brenner: Entspannungstraining (Package Buch & Cassette zur Progressiven Relaxation), Humboldt - Taschenbuchverlag, ht 809, 160 S/60 Min, 24,80 DM, München, 1993

Knud Eike Buchmann: Ich wünsche mir Deine Nähe, SKV-Edition, 50 S, 14,80 DM, Lahr 1993

Knud Eike Buchmann: Ein Problem ist auch eine Chance, SKV-Edition, 62 S, 4,80 DM, Lahr, 1993

Knud Eike Buchmann: Jenseits Deiner Trauer, SKV-Edition, 40 S, 14,80 DM, Lahr, 1992 (Gegen alle Traurigkeit hilft Dankbarkeit)

Rainer Doubrawa (Hrg.): Entspannungsmethoden, Schwerpunktheft der PRAXIS der Klin. Verh. med. u. Reh., 1993, Nr. 20, S 249 - 305 (mit Beiträgen u.a. Diehl, Krampen, Jungnitsch, Haag, Raudszus-Nothdurfter, Ohm, Tardy)

Petra Klein: Tanztherapie, Pfeiffer-Verlag, 280 S, 38,- DM, München 1993

Eva Manteufel/Seeger: Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen, Kösel-Verlag, München, 1992

Dietmar Ohm: Entspannungstherapien bei KHK und Hypertonie, Der Allgemeinarzt, 1992, Nr. 14, S 854-863

Sven Tönnies: Leben mit Ohrgeräuschen, Asanger-Verlag, 128 S, 28,- DM, Heidelberg, 1992

Marianne Trappe: Ich sehe keinen Ausweg mehr ..., Herder-Verlag, 208 S, 29,80 DM, Freiburg, 1993

Heiner Vogel: Die Behandlung chronischer Krankheiten in Ost- und Westdeutschland, Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis, 1991, Nr. 4, S 433 - 443

Hans-Gerd Wolbeck: Klinische Psychologen im Allgemeinen Krankenhaus, Natur- und Ganzheits- Medizin, 1991, Nr. 4, S 653 - 657

Tagungsband 4, Bad Wildungen: Psychologische Schmerzbehandlung, VDR, 198 S, 10,. DM, 1991, Bezug: DP H. Vogel, Saale-Klinik, 8730 Bad Kissingen

Tagungsband 5, Bad Wildungen: Modelle der Rehabilation, Psychologischer und gesellschaftlicher Kontext, VDR, 199 S, 10,- DM, 1992, Bezug: DP H. Vogel, Saale-Klinik, 8730 Bad Kissingen

Neuveröffentlichungen bitte zusenden.

Buchrezensionen

Marianne Trappe: Ich sehe keinen Ausweg mehr ... - Krisen sind keine Sackgasse Herder, Freiburg, 1993

Es sind keine neuen Erkenntnisse oder Botschaften, die Marianne Trappe in ihrem Ratgeber vermittelt, aber es ist ein Buch, das einfühlsam und verständlich aufzeigt, wie man in Krisen hineingeraten, vor allem aber, wie man wieder herausfinden kann.
Anhand von vielen praktischen Beispielen wird die Krise als Zeit der Bedrohung/Gefahr gesehen, die einen dynamischen Verlauf nimmt und zur Entscheidung drängt. Eine Krisen kann immer auch als Chance persönlichen Wachstums verstanden werden, wenn sie richtig bewältigt wird.
Analog den Trauerphasen - wie bei Kübler-Ross - legt die Autorin Phasen des Krisenverlaufs und der Krisenbewältigung dar.
Es werden die Entstehungsbedingungen von Krisen aufgezeigt, zwischen Auslöser und und Ursachen unterschieden.
Über Fragebogen zum aktuellen Erleben und Verhalten in Krisen führt die Autorin in ein Progrmm zum Erlernen von Bewältigungsstrategien ein, das der Leser selbst durchführen kann.
Die einzelnen Schritte sind: Selbstbeobachtung, Problemanalyse und das eigentliche Trainingsprogramm nach verhaltenstherapeutischen Gesichtspunkten mit systematischer Einübung von Fertigkeiten, Veränderungsmöglichkeiten behindernder Verhaltensweisen, Umgang mit Ersatzverhalten - Alkohol, Süßigkeiten, Drogen, Medikamente -, Erwerb sozialer Kompetenzen, Entspannungsübungen.
Das Buch ist sehr übersichtlich gegliedert mit vielen Schaukästen, in denen die Kernaussagen zusammengefaßt sind, mit Fragebögen und Tabellen.
Es ist ein Buch, das dem Laien ebenso prophylaktische Wege aufzeigt, als auch dem in einer aktuellen Krise Befindlichen praktische Hilfen zur Bewältigung anbietet, ein Buch das Mut macht, Krisen aktiv anzugeben - auch wenn sie noch so ausweglos erscheinen -, um so ein Stück Lebensreife und persönliches Wachstum zu erlangen.

Astrid Werner: Gut sehen - dynamisch blieben Compact Ratgeber, München, 1990

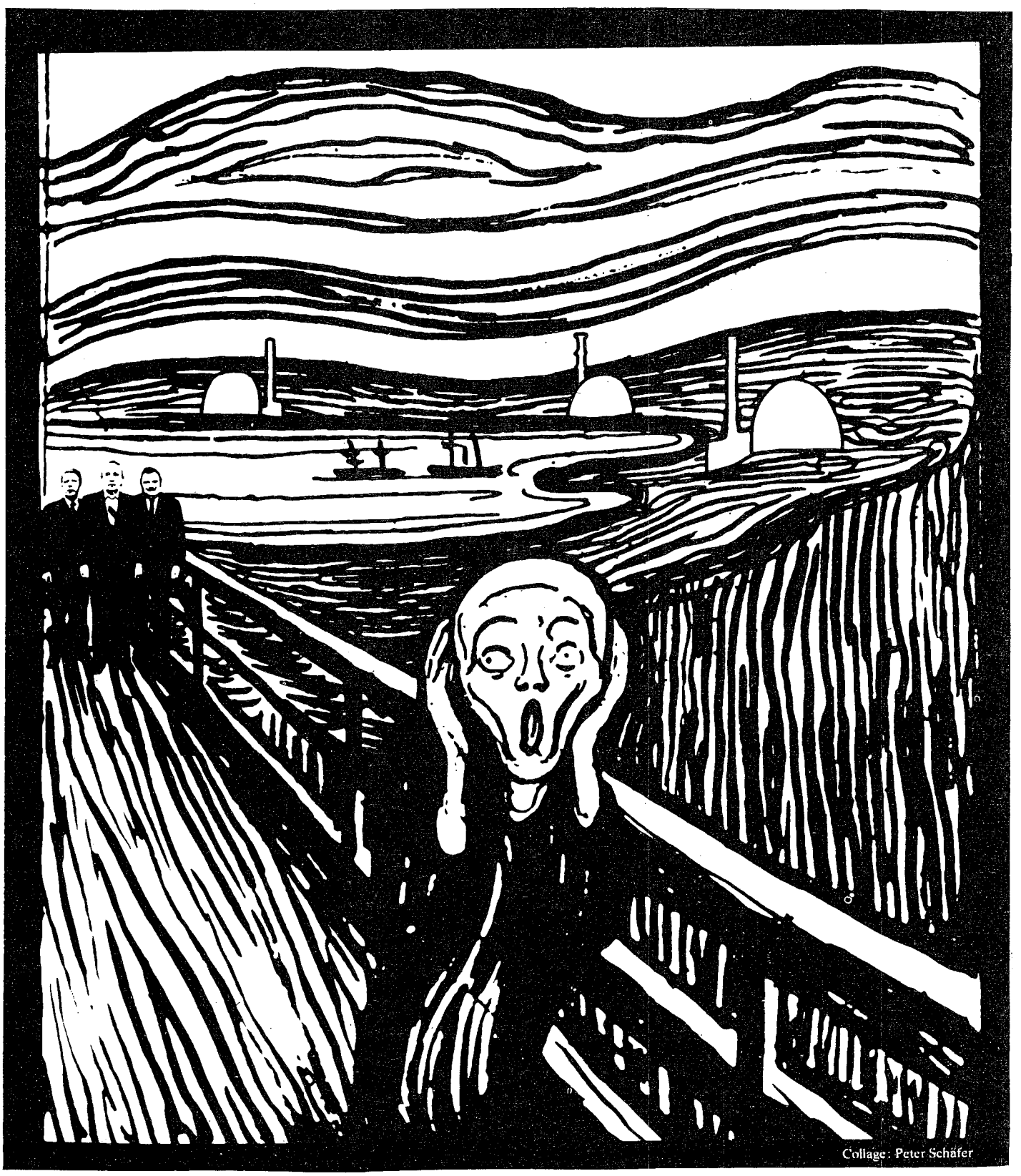
Augen, meine lieben Fensterlein,
Gebt mir schon so lange holden Schein,
Lasset freundlich Bild um Bild herein:
Einmal werdet ihr verdunkelt sein!

Gottfried Keller

Den Augen als Fenstern der Seele wird in diesem Buch mehr Bedeutung beigemessen, als der Verbesserung der Sehschärfe.
Es geht hauptsächlich um die Qualität des Sehens, um Sehkraft und somit um ein ganzheitliches Training.
Vorrangiges Ziel der Autorin ist es, in dem nach W. Bates anfang des Jahrhunderts entwickelten Sehtraining, das Sehvermögen zu erhalten und zu verbessern, die Sehkraft zu stärken und gleichzeitig eine Verbesserung der Denk - und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen, Verbesserung des Gedächtnisses und der Vorstellungskraft, der Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit und des seelischen Wohlbefindens.
Entsprechend sind die vielen praktischen Übungen keine reinen Augenübungen, bei denen die Augenmuskeln trainiert werden, es geht auch um Fusion der Bilder, Beweglichkeit der Augen, Zentralisation, Wahrnehmungstraining, ernährungsphysiologische Aspekte, Atemtechniken, Integration der rechten und linken Gehirnhälfte, um Anspannung/Bewegung und Entspannung, um den Einklang von Yin und Yang.

Die verschiedenen Augenkrankheiten werden auch aus psychosomatischer Sicht dargestellt, vorbeugende, unterstützende und therapeutische Maßnahmen vergeschlagen.
Das Buch ist nicht nur ein "kompetenter Ratgeber für modernes Älterwerden", sondern auch ein Buch, das jungen Leuten Mut macht, die Selbstheilungskräfte und die Heilkräfte der Natur zu überprüfen und zu aktivieren.
Alle Übungen sind aufgrund der guten, z.T. bildhaft dargestellten Anleitungen, leicht anwendbar und führen - auch einzeln angewendet - zu Erfolgen wie partieller Verbesserung der Sehkraft, Verbesserung der Wahrnehmung, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

Isolde Raudszus-Nothdurfter


Collage: Peter Schäfer

amnesty international Arbeitskreis Medizin-Psychologie

Seit März 1979 arbeiten Angehörige der medizinischen und psychologischen Berufe im Arbeitskreis von amnesty international, um sich gemeinsam für folgende Ziele einzusetzen:

- Proteste gegen unmenschliche Behandlung von politischen Gefangenen, gegen Folter und willkürliche Verhaftung Unschuldiger.
- Vermittlung von medizinischer und psychotherapeutischer Hilfe für psychisch und physisch geschädigte politische Flüchtlinge.
- Unterstützung von verfolgten Kolleginnen und Kollegen besonders dann, wenn sie – ihrem Gewissen folgend – sich weigerten, an Folterungen teilzunehmen.
- Aufklärung über den Mißbrauch der heilenden Berufe der Medizin und Psychologie zu politischen Zwecken,
- Kontakt zu Berufsverbänden und Fachzeitschriften hinsichtlich Gefangenenhilfe.

Sie können mitarbeiten; Sie können helfen:

- durch Teilnahme an den Brief- und Telegrammaktionen, durch die Mithilfe bei unserer Aufklärungsarbeit,
- durch aktive Mitarbeit im Arbeitskreis und die Übernahme besonderer Aufgaben,
- durch die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit.

ai amnesty international

Sektion der Bundesrepublik Deutschland e.V.

Postfach 170229
53028 Bonn

Der Sektion der Bundesrepublik Deutschland von amnesty international gehören derzeit mehr als 12 000 Mitglieder an, die in über 600 lokalen ai-Grupen zusammengeschlossen sind. In 27 Städten werden ehrenamtlich Bezirksbüros unterhalten, in denen Sie nähere Informationen und Kontakte zu ai-Gruppen bekommen können.

Anschriften der ai-Büros in der Bundesrepublik Deutschland

ai-Büro Aachen
Adalbertsteinweg 123
5100 Aachen
Tel.: (02 41) 51 36 53

ai-Büro Bergisches Land
Hünefeldstr. 90
5600 Wuppertal 2
Tel.: (02 02) 87 4 21

ai-Büro Berlin
Pacelliallee 61
1000 Berlin 33
Tel.: (0 30) 8 31 10 46

ai-Büro Berlin (O)
Memhardstr. 3
O-1020 Berlin
Tel. (2 12 37 32,
2 12 60 85

ai-Büro Bielefeld
Jöllenbecker Str. 103
4800 Bielefeld 1
Tel.: (05 21) 17 82 03

ai-Büro Bonn
Hausdorffstr. 160
5300 Bonn 1
Tel.: (02 28) 23 01 30

ai-Büro Bremen
Goetheplatz 4
2800 Bremen 1
Tel.: (04 21) 32 79 37

ai-Büro Dortmund
Grisarstraße 2
4600 Dortmund 1
Tel.: (02 31) 83 67 11

ai-Büro Düsseldorf
Terstegenstr. 62
4000 Düsseldorf 30
Tel.: (02 11) 4 38 09 15

ai-Büro Erfurt
Johannes-Lang-Haus
Allerheiligenstr. 10
O-5025 Erfurt»

ai-Büro Frankfurt
Vogelsbergstr. 36
6000 Frankfurt 1
Tel.: (0 69) 49 61 49

ai-Büro Hamburg
Amandastr. 34
2000 Hamburg 36
Tel.: (0 40) 4 39 24 05

ai-Büro Hannover
Fraunhoferstr. 15
3000 Hannover 1
Tel.: (05 11) 66 72 63

ai-Büro Jena
Löbdergraben 13
O-6900 Jena
Tel. (0 78) 2 37 98

ai-Büro Karlsruhe
Gartenstr. 62
7500 Karlsruhe 1
Tel.: (07 21) 84 55 52

ai-Büro Kassel
Querallee 50/52
3500 Kassel
Tel.: (05 61) 77 60 63

ai-Büro Kiel
Bremer Str. 2
2300 Kiel 1
Tel.: (04 31) 8 69 88

ai-Büro Köln
Domstr. 56
5000 Köln 1
Tel.: (02 21) 12 14 15

ai-Büro Leipzig
Gießerstr. 63
O-7031 Leipzig
Tel. (0 41) 47 51 10

ai-Büro Mainz-Wiesbaden
Dagobertstraße 14
6500 Mainz
Tel.: (0 61 31) 23 35 60

ai-Büro Mannheim
Augusta-Anlage 53
6800 Mannheim 1
Tel.: (06 21) 41 59 61

ai-Büro München
Leonrodstraße 19/I
8000 München 19
Tel.: (0 89) 16 54 12

ai-Büro Münster
Achtermannstr. 10-12
4400 Münster
Tel.: (02 51) 4 73 02

ai-Büro Nordwürttemberg
Hauptstätter Str. 51
7000 Stuttgart 1
Tel.: (07 11) 23 36 53

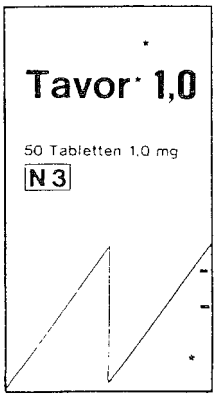
ai-Büro Rostock
Ernst-Barlach-Str. 2
O-2500 Rostock
Tel. (0 81) 2 50 75

ai-Büro Tübingen
Postfach 1124
7400 Tübingen 1
Tel.: (0 70 71) 4 95 62

ai-Büro Ulm
Ensinger Str. 21
7900 Ulm/Donau
Tel.: (07 31) 6 36 32

Dieses Informationsblatt wurde Ihnen überreicht durch die ai-Gruppe:
Wenn Sie Ihre Spende dieser Gruppe zukommen lassen wollen, geben Sie bitte nebenstehende Kennziffer an:

Die Angst steht auf der Tagesordnung



Angesichts persönlicher Krisensituationen können sich individuelle Angstsymptome verselbständigen und so lange verstärken, bis alles schier unlösbar scheint. Ein Patient, der einmal in einen solchen Angstkreis hineingeraten ist, vermag sich aus eigener Kraft nur schwer zu befreien. Dabei ist es im Grund nicht viel, was er braucht: Angstfreie Gelassenheit bei Tag und psychovegetative Entspannung bei Nacht. Damit er seine Probleme lösen kann, statt sie zu verdrängen. Tavor entzieht der Angst den Boden.

Tavor entzieht der Angst den Boden.

Wyeth

ANSCHRIFTEN

Arte, Schützenstr. 1, 7570 Baden-Baden. Telefon (0033) 88 52 24 18.

Bayerischer Rundfunk, Anschrift: Rundfunkplatz 1, 8000 München 2, Telefon (089) 59 00 01.

Deutschlandfunk, Raderberggürtel 40, 5000 Köln 51, Telefon (02 21) 34 51.

3SAT, Anschrift: siehe ZDF

Deutsche Welle, Postfach 10 04 44, 5000 Köln 1, Telefon (02 21) 38 90.

DSF, Robert-Bürkle-Str. 2, 8045 Ismaning, Telefon: 089/95 002 0.

Eins plus, Anschrift: siehe Bayerischer Rundfunk.

Hessischer Rundfunk, Bertramstraße 8, 6000 Frankfurt 1, Telefon (0 69) 15 51.

Der Kabelkanal, Martin-Kollar-Str. 13, 8000 München 82, Telefon (089) 45185-0.

Norddeutscher Rundfunk, Rothenbaumchaussee 132-134, 2000 Hamburg 13, Telefon (0 40) 41 56 0.

n-tv, Taubenstraße 1, 1086 Berlin, 030/23 12 50

Pro 7, Bahnhofstraße 27a, 8043 Unterföhring, Telefon (0 89) 95 00 10.

Radio Bremen, Heinrich-Hertz-Straße 12, 2800 Bremen 33, Tel. (04 21) 24 60.

RTL plus, Aachener Straße 1036, 5000 Köln 40, Telefon (02 21) 4 89 50.

RTL-Radio, Villa Louvigny, Parc Municipal, Luxemburg, Telefon (0 03 52) 4 52 99 01.

SAT 1, Philips-Hochhaus, 1000 Berlin 30, Telefon 030/2 63 90

Süddeutscher Rundfunk Neckarstraße 230, 7000 Stuttgart 1, Telefon (07 11) 929-1.

Sender Freies Berlin, Masurenallee 8-14, 1000 Berlin 19, Tel. (0 30) 3 03 10.

Saarländischer Rundfunk Postfach 10 50, 6600 Saarbrücken, Tel. (06 81) 60 20.

Sportkanal, Joseph-Dollinger-Bogen 30, 8000 München 40, Telefon (0 89) 3 23 30 72.

Südwestfunk, Hans-Bredow-Straße, 7570 Baden-Baden, Telefon (0 72 21) 9 20

Westdeutscher Rundfunk Appellhofplatz 1, 5000 Köln 1 Telefon (02 21) 22 01.

Z D F, Postf. 40 40, 6500 Mainz, Tel.: 0 61 31/701

Fremdsprachige Sender

Belgien (Niederl.): **BRTN,** August Reyerslaan 52, 1043 Brüssel, Telefon (0 03 22) 7 741 31 11 / (Franz.): **RTBF** (Franz.): Boulevard Reyers 52, 1040 Brüssel, Telefon (0 03 22) 7 37 21 11.

Eurosport Grabenstraße 5, 4000 Düsseldorf 1, Telefon: (02 11) 32 97 65

Holland: NOS, Postbus 10, 12000 JB Hilversum, Telefon (00 31 35) 77 91 11.

MTV Europe, (Engl.): 20-23 Mandela Street, London NW1 ODU, Telefon (0 04 41) 3 83 42 50.

Superchannel, (Engl.): Melrose House, 14 Lanark Square, Limeharbour, London E14 9QD, Telefon (0 04 41) 4 18.94.18.

TV 5, (Franz.): 174 Rue de l'Université, 75007 Paris, Telefon (0 03 31) 45 56 00 80

BBU — Bundesverband Bürgerinitiativen Umweltschutz e.V. (BBU)
Prinz-Albert-Straße 43 · 5300 Bonn 1 · Telefon 02 28-21 40 32
Spendenkonto Sparkasse Bonn 190 02 666 · BLZ 380 50 000

BUND — Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND)
Im Rheingarten 7 · 5300 Bonn 3 · Telefon 02 28-40 09 70
Spendenkonto Sparkasse Bonn 232 · BLZ 380 500 00

DAV — Deutscher Alpenverein e.V. (DAV) · Praterinsel 5
8000 München 22 · Telefon 089-23 50 90-0 · Fax 22 60 54
Spendenkonto Bay.Vereinsbank Mü. 87 777 · BLZ 700 202 70

Deutscher Naturschutzring e.V. (DNR) · Kalkuhlstraße 24
5300 Bonn 3 · Telefon 02 28-44 15 05 · Fax 44 22 77 · Spendenkto Volksb. Siebengebirge 440 196 7015 · BLZ 380 612 88

Deutscher Tierschutzbund e.V. (DTB) · Baumschulallee 15
5300 Bonn 1 · Telefon 02 28-63 10 05 · Spendenkonto Deutsche Bank Bonn 0267070 · BLZ 380 700 59

Deutsches Jugendherbergswerk (DJH) · Bismarckstraße 8
4930 Detmold · Telefon 05 23 1-74 01 0 · Fax 74 01 49
Spendenkonto PGiA Dortmund 557 69 466 · BLZ 440 100 46

GREENPEACE — Greenpeace e.V. · Vorsetzen 53 · 2000 Hamburg 11
Telefon 040-3 11 86-0 · Spendenkonto PGiA Hamburg 2061-206 · BLZ 200 100 20

Naturschutzbund Deutschland e.V. · Am Michaelshof 8-10
5300 Bonn 2 · Tel. 02 28-35 80 31 · Fax 35 80 36 · Spendenkto Bank f. Sozialwirtschaft Köln 80 51 202 · BLZ 370 205 00

eine welt — Ökumenische Initiative 'eine welt' (ÖIEW) · Mittelstraße 4
Laurentiushof · 3549 Diemelstadt-Wethen · Tel. 05 694-14 17
Spendenkto Waldecker Bank e.G. 091 5300 · BLZ 523 600 59

ROBIN WOOD — Robin Wood Gewaltfreie Aktionsgemein. f. Natur u. Umwelt e.V. · Erlenstr. 34-36 · 2800 Bremen 1 · Tel. 04 21-50 04 05
Spendenkonto PGiA Hamburg 209 98-200 · BLZ 200 100 20

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e.V. (SDW) · Meckenheimer Allee 79 · 5300 Bonn 1 · Telefon 02 28-65 84 62
Spendenkonto Sparkasse Bonn 310 19 995 · BLZ 380 500 00

Touristenverein 'Die Naturfreunde' Verb. f. Umweltschutz, Touristik u. Kultur e.V. · Großglocknerstr. 28 · 7000 Stuttgart 60
Spendenkonto BfG Stuttgart 1070 619 200 · BLZ 600 101 11

WWF — Umweltstiftung WWF-Deutschland · Hedderichstraße 110
6000 Frankfurt 70 · Telefon 069-60 50 030 · Spendenkonto Commerzbank Frankfurt 2000 · BLZ 500 400 00

Vereinigung Deutsch. Gewässerschutz e.V. (VDG) · Matthias-Grünewald-Str. 1-3 · 5300 Bonn 2 · Telefon 02 28-37 50 07
Spendenkonto PGiA Ffm 160 89-607 · BLZ 500 100 60

CARSHARING DEUTSCHLAND GENOSSENSCHAFT

Nachbarn teilen Autos
Eine Idee gewinnt Freunde

Bestimmen Sie jetzt, wann Sie mit dem umweltfreundlichen Autofahren anfangen wollen.
Haben Sie Lust eine lokale Ortsgruppe aufzubauen ? Es ist ganz einfach.
Nur die beigeheftete Postkarte ausfüllen und abschicken an:
Car-Sharing Genossenschaft i. G., Uhlandstraße 50 HH, 6000 Frankfurt am Main 1

Psychologischer Arbeitskreis für

Autogenes Training & Progressive Relaxation

Fortbildung

Die Teilnahmegebühren für Wochenendkurse (wenn nicht anders vermerkt) bitte als Verrechnungsscheck der Anmeldung beilegen: 200,- DM für BDP- und AK-Mitglieder, für Nichtmitglieder 270,- DM pro 10-stündigen Wochenendworkshop. Wenn ein Kurs nicht zustande kommt, erfolgt Scheckrücksendung. Die Anmeldungen werden nach Eingangsreihenfolge registriert.

Autogenes Training und Progressive Relaxation- Kombinierte Anwendung (DP Dr. Dietmar Ohm)
Bei der kombinierten Anwendung von AT und PR werden die Vorteile beider Methoden für das Erlernen von Entspannung genutzt. Das Seminar umfaßt Methodik, Didaktik und Selbsterfahrung dieser Form des Ent-spannungstrainings. 10 Stunden in Malente vom 25. - 26. Sept. 93. Teilnahmegebühr: s.o., Anmeldung bei DP Dr. Dietmar Ohm, Mühlenberg-Klinik, 23714 Malente

Progressive Relaxation (MAP, DP Dr. Siegfried Gröninger)
Grundlagen der Progressiven Relaxation. 36 Stunden vom 9. - 13. Juni 93 in Ohlstadt. Teilnahmegebühr 990,- DM. Anmeldung bei M A P, München, Tel. 089/2715966

Progressive Relaxation (Ärztl. AK für Psychosomatik & PR)
Progressive Relaxation in der psychosomatischen Grundversorgung. Jeweils 16 Unterrichtsstunden in Heidelberg (18.06.-20.06.), Köln (25.06.-27.06.), Duisburg (02.07.-04.07.), Berlin (09.07-11.07), München (24.09.-26.09.), Hamburg (22.10.-24.10.), Stuttgart (22.10.-24.10), München (12.11.-14.11.), Duisburg 12.11.-14.11.), Leipzig (19.11.-21.11.), Freiburg (03.12.-05.12.), Köln (10.12.-12.12.93). Teilnahmegbühr jeweils 390,- DM. Anmeldung bei Ärztl. AK für Psychosomatik & PR, Aubingerstr. 25, 82166 Gräfelfing

Autogenes Training für Kursleiter - Grundstufe (DP Wolf-U. Scholz)
Didaktik und Selbsterfahrung der Grundstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Frankfurt/M vom 12.-13. Sept. 93. Teilnahmegebühr: s.o., Anmeldung bei DP Wolf-Ulrich Scholz, Idsteiner Str. 116, 60326 Frankfurt

Autogenes Trainging in der Einzeltheapie (DP Wolf-Ulrich Scholz)
Besonderheiten des AT in der Einzelttherapie, 10 Std. in Frankfurt vom 7.-8. Nov. 93.Teiln. geb.: s.o., Anm. bei DP Wolf-Ulrich Scholz, Idsteiner Str. 116, 60326 Frankfurt

Autogenes Training für Kursleiter - Grundstufe (DP Dr. Gudrun Winkler)
Didaktik und Selbsterfahrung der Grundstufe des Autogenes Trainings. 10 Stunden in Bad Klosterlausnitz vom 18.-19. Juni 93. Teilnahmegebühr: s.o., Anmeldung bei DP Dr. Gudrun Winkler, E.-Weinert-Str. 36, 07629 Hermsdorf

Autogenes Training für Kursleiter -Grundstufe (DP Marianne Trappe)
Didaktik und Selbsterfahrung der Grundstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Nottuln/Münster vom 30.-31. Okt.93.Teiln.geb.: s.o., Anmeldung bei DP Marianne Trappe, Nachtigallengrund 22, 48301 Nottuln

Autogenes Training für Kursleiter - Grundstufe (DP Dr.Christian-Frank Schmidt)
Didaktik und Selbsterfahrung der Grundstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Dresden vom 6. -7. Nov 93. Teiln.geb.: s.o., Anmeldung bei DP Dr. Christian-Frank Schmidt, Hopfgartenstraße 5, 01307 Dresden

Autogenes Training für Kursleiter - Grundstufe (DP Dr. Knud Eike Buchmann)
Didaktik und Selbsterfahrung der Grundstufe des Autogenen Trainings. 10 Stunden in Bad Dürrheim vom 11. - 12. Dez. 93. Teiln.geb.: s. o., Anmeldung bei DP Dr.Knud Eike Buchmann, Seible 27/3, 78073 Bad Dürrheim

Autogenes Training mit Kindern (DP Isolde Raudszus-Nothdurfter)
Gruppen- und Einzelarbeit mit Autogenem Training bei Kindern ab 8 Jahren. Modifikation des AT für Kinder im Vorschulalter. Anwendung des klassischen AT und Einbindung in Phantasiegeschichten. Entwicklung formelhafter Vorsätze. Indikation, Aspekte des familiären Hintergrundes, exemplarische Beispiele. Kenntnisse der AT-Grundstufe sind Voraussetzung. 10 Stunden in Haßloch/Pfalz vom 20.-21.Nov. 93. Teiln.geb.: s.o., Anmeldung bei DP Isolde Raudszus-N., Heinrich-Brauch-Str. 18,. 67454 Haßloch/Pfalz

Autogenes Training - Fortgeschrittenenstufe (DP Matthias Hartmann)
Methodik und Didaktik der Fortgeschrittenenstufe des AT. 10 Stunden in Munster vom 13.- 14 Nov. 93. Teiln.geb.: s.o., Anmeldung bei DP Matthias Hartmann, Tulpenweg 4A, 64839 Munster

Autogenes Training - Oberstufe (DP Helmut Brenner)
Selbsterfahrung und Didaktik der Oberstufe des AT. 10 Stunden in Bad Salzuflen vom 30.- 31. Okt. 93. Teiln.geb.: s.o., Anmeldung bei DP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 32108 Bad Salzuflen

Focusing und die Arbeit mit Chakren (DP Eckard Nass & Päd. Elvira Nass)
Selbsterfahrungsseminar. 16 Stunden in Berlin vom 27. - 28. Nov. 93. Information u. Anmeldung bei der Berliner Psychologen-Akademie, Helmholzstr. 15, 10587 Berlin 10, Tel. 030 / 08 06. Teilnahmegebühr: ca. 320,- DM

Einführung in die Klinische Hypnose (DP Dr.Dietmar Ohm)
Überblick über Erklärungsansätze zum Phänomen Hypnose. Vorstellung und Übung klinisch relevanter Methoden der Tranceinduktion. Indikation und Kontraindikation. Möglichkeiten des therapeutischen Einsatzes. 10 Stunden in Malente vom 20.-21. Nov. 93. Teiln.geb.: s.o., Anmeldung bei DP Dr.Dietmar Ohm, Mühlenberg-Klinik, 22714 Malente

AT- Grundstufe, Aufbaustufe, Oberstufe (DP Jozsef Tardy)
Prinzipien und Inhalte der Methode (1), Schwierige Situationen (2), Imaginationen (3). Je 16 Stunden in Frankfurt vom 16.-17. Okt. 93 (1); vom 13.-14. Nov. 93 (2); vom 19.-29. Juni 93 und 4.-5. Dez. 93. Teiln.geb.: 320,- DM pro Kurs. Anmeldung bei DPA im BDP, Heilsbachstr. 22, 53123 Bonn

AT- Grundstufe, Aufbaustufe und Oberstufe (DP Georg Schäfer)
Didaktik und Methodik der AT - Stufen. Je 16 Stunden in Bonn vom 2.-3. Okt. 93, 6.-7. Nov. 93 (1) und 8.-9. Mai 93, 16.- 17. Okt. 93, 20.-21. Nov 93 sowie Supervision vom 11.- 12 Dez 93. Teiln.geb.: 320,- DM pro Kurs. Anmeldung bei DPA im BDP, Heilsbachstr. 22, 53123 Bonn

Autogenes Training - Oberstufe (DP Hermann Dittmar)
Theorie und Praxis der Oberstufe des AT. 16 Stunden in Pforzheim vom 6.-7. Nov. 93. Teiln.geb.: 320,- DM. Anmeldung bei DPA im BDP, Heilsbachstr. 22, 53123 Bonn

Autogenes Training - Bochumer Modell (DP Heinz Krönung)
Informationen beim Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit, Hermannshöhe 7b, 44789 Bochum

Entspannungstherapietage in Lambrecht/Pfalz
Workshoptagung in der Pfalzakademie Lambrecht von Mi.,1.Juni 94 (abends) bis So., 5.Juni 94 (mittags). Auskunft und Programmanforderung bei DP Isolde Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Str.18, 67454 Haßloch/Pfalz. (für AK-Mitglieder unaufgeforderte Programmzusendung im Febr. 94)

Vorankündigung: **Entspannungstherapiewoche in Klappholttal/Sylt**
Workshoptagung in der Akademie am Meer, Klappholttal von Sa. 29.April.95 bis Sa. 6.Mai.95.
Auskunft bei DP Helmut Brenner, Paulinenstr. 20, 32108 Bad Salzuflen (für AK-Mitglieder unaufgeforderte Programmzusendung in Dez. 94)

Autogenes Training
&
Progressive Relaxation

Impressum
Herausgeber: Psychologischer Arbeitskreis für Autogenes Training und Progressive Relaxation
Redaktion: DP Helmut Brenner, Paulinenstr. 20, 32108 Bad Salzuflen
DP Dr. Dietmar Ohm, Mühlenberg Klinik, 23714 Malente
Preis: 5,00 DM; für Mitglieder kostenlos