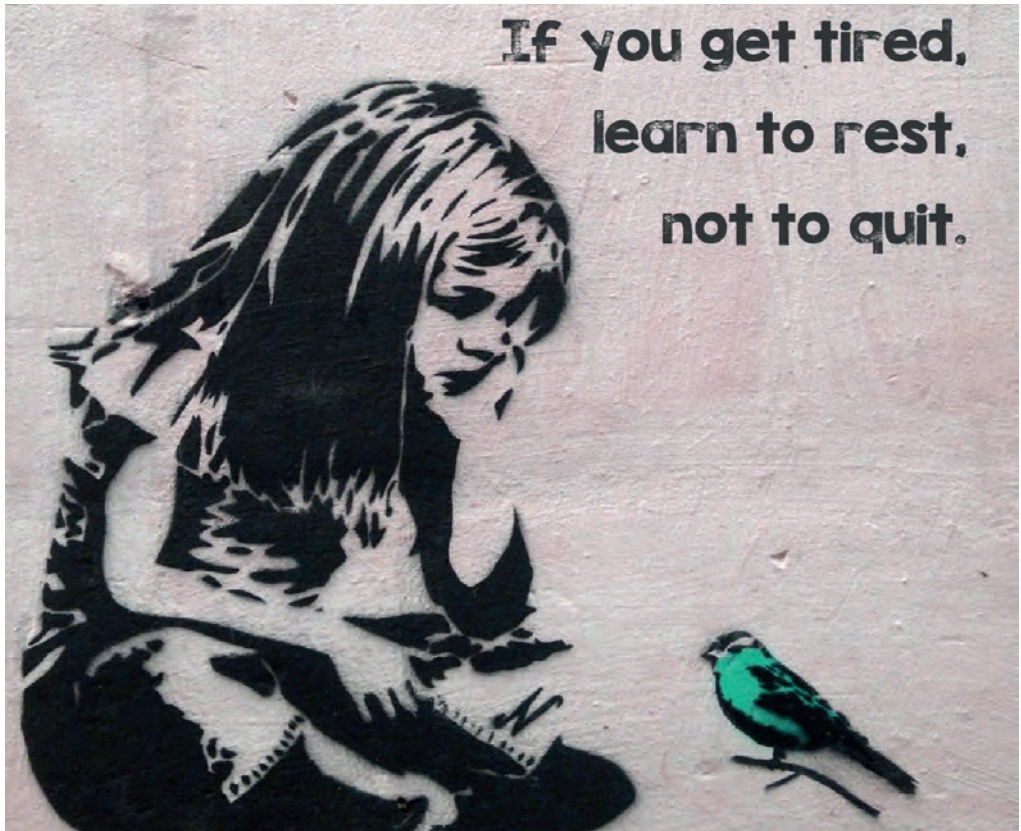


Entspannungsverfahren

Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren
(DG-E e.V.)



Herausgeber:

*Deutsche Gesellschaft für
Entspannungsverfahren
(DG-E e.V.)*

Gilles Michaux

Ein Update zur klinischen Wirksamkeit des Autogenen Trainings nachträglich zu dessen 100-jährigem Jubiläum

Werner Sommer & Anoushiravan Zahedi

Geschmackspräferenzen und ihre Modifikation durch post-hypnotische Suggestionen

Björn Husmann

Biographical data and selected conceptual influences of Wolfgang Luthe: How catharsis of physical and emotional tension symptoms found its way into autogenic therapy [eArtikel]



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 *E. Westhoff*
Editorial

- 9 Einladung zur 36. Entspannungstherapie-
wwoche 2025

Originalia

- 10 *G. Michaux:*
Ein Update zur klinischen Wirksamkeit des Autogenen Trainings nachträglich zu dessen 100-jährigem Jubiläum

- 20 *W. Sommer & A. Zahedi:*
Geschmackspräferenzen und ihre Modifikation durch post-hypnotische Suggestionen

- e36 *B. Husmann:*
Biographical data and selected conceptual influences of Wolfgang Luthe: How catharsis of physical and emotional tension symptoms found its way into autogenic therapy [eArtikel]

Varia

- 72 *C. Derra & J. Heinzlmann:*
Zwölf praktische Gründe, warum die Progressive Relaxation im Sitzen gelernt werden sollte

- 84 *B. Schmidt:*
Die Wichtigkeit der mentalen Vorbereitung – vom medizinischen Aufklärungsgespräch vor einer Operation bis zur Vorbereitung auf einen sportlichen Wettkampf

- 93 *C. T. Eschenröder:*
Der kleine Hans und der kleine Albert: Neue Erkenntnisse zu zwei alten Fallstudien

Buchbesprechungen

- 107 *J. Matt:*
Juchmann, Ulrike (2020). Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis.

- 109 *J. Matt:*
Michaux, Gilles (2022). Körper in Trance. Dynamische Relaxation, Tonusregulation und Psychomotorisches Autogenes Training.

- 111 *E. Nass:*
Ohm, Dietmar (2023). Der kleine Anti-Angst-Coach. Die besten Strategien gegen Angststörungen und Panikattacken.

- 113 *B. Husmann:*
Michaux, Gilles & Hoffmann, Martine (2023). Kein Stress mit der Entspannung. Praxisbezogene Vermittlung psychologischer Erholungstechniken.

Mitteilungen aus der DG-E

- 117 Tätigkeitsbericht der DG-E e.V. Mai 2021 bis Mai 2022
- 121 Bericht über die Mitgliederversammlung 2022
- 124 Tätigkeitsbericht der DG-E e.V. von Mai 2022 bis April 2023
- 127 Bericht zur Tagungsorganisation der 35. Entspannungstherapiewoche
- 130 PANTA RHEI – alles fließt. Die 35. Entspannungstherapiewoche vom 29. April bis 06. Mai 2023 auf Sylt
- 143 Bericht über die Mitgliederversammlung 2023
- 147 Einladung zur Mitgliederversammlung 2024
- 148 DG-E-Datenreport
- 149 Fortbildungskalender

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren

Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für
Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

DG-E-Geschäftsstelle
c/o M.Sc. E. Merotto
Große Schulgasse 2b
D-39116 Magdeburg
Tel.: +49 (0)391 24 46 25 81
E-Mail: geschaeftsstelle@dg-e.de
Internet: dg-e.de

Redaktion

Dipl.-Psych. Björn Husmann
E-Mail: redaktion@dg-e.de

Peer Review

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux
Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz
Dipl.-Psych. Björn Husmann

V.i.S.d.P. für Fachartikel und Rezensionen:
Dipl.-Psych. Björn Husmann
V.i.S.d.P. für Editorial und Mitteilungen aus der
DG-E: Vorstand der DG-E

Titelbild

Das Titelbild ist das Foto eines ukrainischen Arztes, das das bearbeitete Graffiti „girl with blue bird“ des Streetart-Künstlers Banksy zeigt. Dieses Poster hing im Wartebereich seiner psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis in Odessa, die nach einem russischen Angriff ausbrannte. Wir danken für die Erlaubnis zum Abdruck.

Zur Beachtung:

Abgedruckte Beiträge in diesem Heft geben in erster Linie die Auffassung der jeweiligen Autor:innen, aber nicht zwingend die Meinung der Redaktion bzw. der DG-E wieder.

Auch wenn in den Beiträgen dieses Heftes nicht durchgängig alle Genera benutzt werden, so sind doch immer alle Menschen jeglichen Geschlechts gleichermaßen gemeint (m/f/d/u).

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden in den Beiträgen dieses Heftes nicht zwingend besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen entsprechender Hinweise kann deshalb

nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Die Zeitschrift einschließlich aller enthaltenen Beiträge sowie Abbildungen und Bilder ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Redaktion unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen/Kopien und die Einspeicherung sowie Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis für Autor:innen

Redaktionsschluss zum Einreichen von Manuskripten für die 41. Ausgabe 2024 ist der **15. Mai 2024**. Bei Einsendung von Manuskripten und Leser:innen-Briefen an die Redaktion (bitte jeweils mit vollständigen Absender:innen-Angaben) wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung sowie zur entsprechenden Datenverarbeitung vorausgesetzt, wenn anderweitige Wünsche nicht gesondert zum Ausdruck gebracht werden. Bitte ggf. vorab Informationen zur Manuskript-Gestaltung bei der Redaktionsleitung anfordern.

Erscheinungsweise: jährlich

Einzelpreis: 21,95 €

Abo-Preis für Nichtmitglieder: 18,50 €

Für DG-E-Mitglieder kostenfrei.

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2023.

Verlag



Pabst Science Publishers

Eichengrund 28

D-49525 Lengerich

Tel.: +49 (0)5484 308

Fax: +49 (0)5484 550

E-Mail: pabst@pabst-publishers.com

Internet: www.pabst-publishers.com

www.psychologie-aktuell.com

ISSN 1617-1586

EDITORIAL

ELISABETH WESTHOFF



*Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff
Erste Vorsitzende der DG-E*

Liebe Leser:innen!

Als altes langjähriges Mitglied stelle ich mich frisch in der Mitgliederversammlung 2023 der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren gewählt in neuer ehrenamtlicher Funktion als 1. Vorsitzende vor. Gern löse ich die vielen erfolgreichen Männer des zurückliegenden Vorsitzes ab. Dabei denke ich besonders an unser Ehrenmitglied Dipl.-Psych. Helmut Brenner, der 1982 mit Kollegen die ursprüngliche Form des Arbeitskreises Autogenes Training und Progressive Relaxation ins Leben gerufen hat. In den Jahrzehnten danach hat sich der eingetragene Verein mit den Vorsitzenden Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Dipl.-Psych. Björn Husmann und Dipl.-Psych. Dr. Oliver Nass über die Zeit in lebhaftem Wandel zur jetzigen Fachgesellschaft mit dem Status der Gemeinnützigkeit

entwickelt. Ich beabsichtige und hoffe meinen Auftrag in geschätzter Qualität fortsetzen zu können.

Als Vorsitzende richtet sich meine Aufmerksamkeit für die DG-E auf Werben um Mitgliedschaft insbesondere von jüngeren Kolleg:innen. Ich hoffe auf solche, die noch im Studium bzw. in fachspezifischer Ausbildung und/oder der Fort- und Weiterbildung sind oder die bereits voll im Beruf angekommen sind. Kolleg:innen mit langjähriger Mitgliedschaft wünsche ich für die DG-E, dass die „alte Hasenfamilie“ uns weiterhin wohlbehalten als stetiges, vertrautes Standbein treu bleibt. Mir liegt es am Herzen das Interesse junger zukünftiger Fachkolleginnen und -kollegen zu wecken. Gern beziehe ich auch die Kolleg:innenschaft angrenzender medizinischer Bereiche mit ein. Ansprechen möchte ich neben den Kolleg:innen aus der Psychologie ausdrücklich die Ärzt:innenschaft, Behandelnde der Physiotherapie, Lehrende im Bereich Sport, Bewegungstraining, Yoga, Stressbewältigung und in ganzheitlicher Pflege mit Gesundheitsförderung Tätigen.

Im weiten Feld der Bemühungen um Angebote professioneller Anwendung ist es das Ziel der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren anspruchsvoll und fachkundig auszubilden, die Heilung krankheits-

bedingter Störungen zur psychologischen/psychotherapeutischen Behandlung weiterzuführen und auch die Gesunderhaltung (auch die der Profis) zu berücksichtigen. Die allgemeine Verbesserung der Gesundheit und Stärkung der Lebensqualität durch Fort- und Weiterbildungsangebote benötigt als Baustein die Betreuung aus fachlich systematisch ausgebildeter Hand. Denn Prävention und damit die Gestaltung der Lebenszufriedenheit sind für uns alle ein wichtiges Thema in aktuell krisengebeutelter Zeit. Die hohe Beschleunigung bei sich ständig ändernden Herausforderungen benötigt die Intelligenz der Anpassung an den Alltag. Der Astrophysiker Stephen Hawking hat dies am eigenen Leib erlebt. Er hat im Verlauf seines Lebens mit schwerer chronischer Erkrankung gelebt. Es gelang ihm bei medizinisch schlechter Überlebensprognose, sich bis ins hohe Alter fortwährend an körperliche Veränderung anzupassen und seine private sowie seine Forscherumwelt zu gestalten. Vor diesem Hintergrund postulierte er: „Intelligenz ist die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen“. Dabei kann professionelle Unterstützung hilfreich sein, um Menschen zu befähigen, unabwendbare Veränderung bei sich selbst und in der Umwelt zu akzeptieren und einen achtsamen Umgang zu erlernen. Respektvoll und selbstwertschätzend kann Selbstwirksamkeit als persönli-

che Ressource erfahrbar und gefördert werden.

Nach über 40 Jahren ist Corona bedingt die im 2-Jahres-Turnus ausgerichtete Sylter Entspannungstherapiewoche 2021 erstmals ausgefallen. Wir haben das Zusammensein bei der bis dato regelmäßig stattfindenden Tagung sehr vermisst und bedauert. Der vielfältige Einsatz des Vorstands und des Orga-Teams mit den Beteiligten Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel, Dipl.-Psych. Dr. Juliane Matt, Dipl.-Psych. Peter Watter-Kugler, Dipl.-Psych. Wolfgang Beth, erweitert durch Helfer, hat mit großartigem ehrenamtlichem Einsatz die 35. Entspannungstherapiewoche vorbereitet. Das fachspezifische Programm der Workshops und begleitende Vorträge wurden zusammengestellt und ein umfangreiches Rahmenprogramm aufgelegt¹. Teilnehmende veranschaulichten erfolgreich und zahlreich das erneute Interesse. Die Zahl der Anmeldungen zur Teilnahme hat unsere vorsichtigen Erwartungen nach Corona sogar übertroffen. Aufgrund der erfreulichen Teilnehmerresonanz blicken wir mit guter Prognose zuversichtlich auf die zukünftige Tagung 2025 (siehe Einladung am Ende dieses Editorials) und beginnen mit einem positiven Gefühl die Planung. Wir hoffen, dass wir nach dem pandemiebedingten Ausfall der Tagung wegen Corona wieder an die bisherigen positiven Erfahrungen des regelmäßigen Austausches

¹ siehe Tagungsbericht im Heft

anknüpfen können, wie es im Jahr 2023 bereits geschehen ist.

Die 40. Ausgabe der Zeitschrift *Entspannungsverfahren* bietet Leser:innen viel Neues. Aus den Publikationen vorheriger Jahrgänge finden Lesende des 40. Jahrgangs vertraute Rubriken unserer Fachzeitschrift.

Originalia

DP/PP Dr. Gilles Michaux beschäftigt sich in seinem Beitrag mit der klinischen Wirksamkeit des Autogenen Trainings. Zusammenfassend liefert sein Artikel eine Übersicht von klinischen Wirksamkeitsnachweisen. Mittels vorliegender Metaanalysen wird die evaluierte Effektivität aus der Anwendung bei psychischen, somatischen und psychosomatischen Störungen erfasst.

Prof. Dr. Werner Sommer und *Dr. Anoushirava Zahedi* befassen sich im Artikel mit dem Einfluss posthypnotischer Suggestion als Mittel zur Modifikation von Geschmackspräferenzen industrieller gegenüber gesunder, nachhaltig erzeugter Ernährung. „Kritische“ Geschmackspräferenzen ungesunder Nahrung werden in der Studie gesunder Nahrung gegenübergestellt. Untersucht wird der positive Einfluss mittels Hypnose. Systematisch werden in der Studie vielfältige Einflussvariablen erfasst.

DP/PP Björn Husmann hat einen seiner Artikel aus der 39. Ausgabe überarbeitet und ins Englische übersetzt: *How catharsis of physical and emotional tension symptoms found*

its way into autogenic therapy. Biographical data and selected conceptual influences of Wolfgang Luthe. Er erscheint als eArtikel, d.h. er kann von der Homepage der DG-E frei heruntergeladen werden, damit der Inhalt auch von internationalen AT-Gesellschaften usw. genutzt werden kann, die großes Interesse daran signalisiert haben.

Varia

Claus Derra und *Johannes Heinzelmann* beschäftigen sich mit zwölf Gründen, warum man Progressive Relaxation im Sitzen lernen sollte und diskutieren dabei, wie Vorgehensweisen bei der Anleitung der PR patient:innengerecht zu modifizieren sind.

Dr. Barbara Schmidt hat in ihrem Beitrag die Wichtigkeit mentaler Vorbereitung bestimmter Ereignisse untersucht. Zum Forschungsschwerpunkt gewählt wurden die Gedankenausprägungen, die von Patient:innen als negativ und spannungsbelastet erlebt wurden. Die Annahme ist, dass vermittelte Lenkung durch mentale Vorbereitung solche Gedanken mit Hypnose hin zu Gedanken auf positive Erwartung genutzt werden kann. In Studien erfasst werden Effekte der Hypnose als Vorbereitung bei Kindern, Schüler:innen und professionellen Athlet:innen vor Wettbewerben. Erste Befunde aus angewandter Hypnose in unterschiedlichen Angst-, Stress-, Leistungssituationen und Herausforderungen las-

sen den Nutzen von Leistungsoptimierung bei der Förderung der Selbstwirksamkeit erkennen.

DP/PP Christof T. Eschenröder greift zwei zentrale Fallanalysen zum einen aus dem Behaviorismus und zum anderen aus der Psychoanalyse auf und ergänzt sie um neuere Erkenntnisse bzgl. der Lebenswirklichkeiten von „Hans“ bzw. „Albert“. Diese neueren Informationen lassen sehr unterschiedliche Interpretationen zu.

Es folgen Rezensionen von *Eckard Nass*, *Juliana Matt* und *Björn Husmann* sowie die Mitteilungen aus der DG-E mit Tätigkeitsberichten, Berichten von den Mitgliederversammlungen 2022 und 2023, der Organisation der 35. Sylter Entspannungstherapiewoche sowie von deren Verlauf, ergänzt durch den kleinen DG-E-Datenreport sowie den DG-E-Fortbildungskalender fürs nächste Jahr.

Ich wünsche eine interessante Lektüre!

Noch auf ein Wort...

Es ist mir wichtig, den aktuell und im Rückblick erfolgreich gestaltenden, im Ehrenamt engagierten Kolleg:innen der DG-E Worte der Wertschätzung und des Dankes zu überbringen.

Die Wahlen bei der Mitgliederversammlung 2023² erbrachten Änderungen in der Zusammensetzung des Vorstands der DG-E. Wie bereits erwähnt, wurde ich, Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, zur 1. Vorsitzenden gewählt, nachdem Dipl.-Psych. Dr. Oliver Nass für dieses Amt nicht wieder kandidiert hat. Nach dem Wechsel vom Ehrenamt des 1. Vorsitzenden wurde er zum Schatzmeister gewählt. Er kümmerte sich bereits seit Jahren um die Finanzen der DG-E. Wir danken ihm ausdrücklich für sein Engagement trotz vielfältiger Belastungen in der Vergangenheit und in der Zukunft. Wir konnten zwei DG-E Mitglieder für die Mitwirkung im Vorstand dazugewinnen. Dipl.-Psych. Verena Sander übernahm die Schriftführung, nachdem Kollegin Dipl.-Psych. Susann Arp auf eigenen Wunsch hin ausgeschieden ist. Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel, bereits wertvolles Mitglied des Orga Teams, unterstützt die Arbeit im Vorstand. Zur Erleichterung konnte Undine Sommer als Honorarkraft erneut zur Unterstützung der Buchungsvorgänge und Korrespondenz gewonnen werden. Wir bedauern es sehr, dass der Kollege Dipl.-Psych., Dipl.-

² Siehe Bericht zur MV in diesem Heft

Päd. Wolf-Ulrich Scholz aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Wahl stand. Wir danken ihm für seinen bisherigen wertvollen Einsatz.

Mein herzlicher Dank geht an die Unterstützung durch den Vorstand. Er hilft mir beim gelingenden Einstieg ins Amt und fortschreitend bei meiner Ausübung des Vorstandsamtes in der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren diese erfolgreich zielführend weiterzuentwickeln.

Die Kassenprüfung übernahmen erneut Elvira Nass und Helmut Brenner, die das zurückliegende Kassensjahr im Vorfeld der MV Sylt 2023 zu voller Zufriedenheit abschließen konnten, zukünftig ergänzt durch Dipl.-Psych. Dr. Juliana Matt. Danke für diese wichtige Tätigkeit in Vorbereitung der MV 2024.

Wir sind alle sehr froh und dankbar, dass es das erste Präsenztreffen nach Corona bei der MV 2022 gab! Es verdeutlicht sich ein großer Bedarf nach persönlichem Austausch und Klärung auf der Mitgliedsversammlung. Für das neu installierte Awareness-Team wurden in der MV 2022 die Kolleg:innen Dipl.-Psych. Helmut Brenner und Päd. HP Elvira Nass berufen. In der MV 2023 kommen die Kolleginnen Dipl.-Psych. Susanne Arp und Dipl.-Psych. Silka Ringer erweiternd dazu. An das Awareness-Team können sich alle Personen wenden, die sich in irgendeiner Art respektlos behandelt fühlen, z.B. durch Grenzverletzungen.

Dank auch an unsere externe Beratungsfirma Dekoartistda von Ole Husmann, die weiter den Internetauf-

tritt betreut. Dipl.-Psych. Silka Ringer, bis dato wertvolle Mitstreiterin bei der Pflege der Homepage, ist auf persönlichen Wunsch ausgeschieden. Unser Bedauern dazu und herzlichen Dank für in der Sache Geleistetes. Gern nenne und danke ich an dieser Stelle Dipl.-Kffr. Vera Brenner. Sie übernahm und betreut aktuell das Dokumentenmanagement in der DG-E und kümmerte sich um deren Auftritt im Social-Media-Bereich. Ich hoffe, dass Vera Brenner der DG-E für diesen Betreuungsbereich erhalten bleibt und wir sie zukünftig auch vor Ort auf der Sylt-Tagung 2025 wieder persönlich treffen dürfen.

Die Erarbeitung der Leitlinien „Prävention“, lange mit „Prokrastination“ behaftet, fand dankenswerterweise Hilfe mit Anschub zur Weiterentwicklung der Formalie Leit- und Richtlinie. Für engagiertes Eingreifen und „In-Gang-Bringen“ von Prof. Dr. Wolf Polenz und Dr. Claus Derra, unterstützt mit Beteiligung von Dipl.-Psych. Renate Mathesius, erfahrene Kollegin in Sachen Multimodale Stresskompetenz (MMSK), wurde die Initiative Leitlinie Prävention mit neuen Impulsen belebt.

Dipl.-Psych. Björn Husmann hat mit Dank für seine Mühen wiederholt die Ausstellung „Über 100 Jahre Autogenes Training“ vorbereitet, aufgebaut und während der Entspannungstherapiewoche betreut. Dipl.-Psych. Hergen Thoms war auch dieses Mal beim umfangreichen Aufbau als Helfer stetig mit Björn Husmann im Einsatz. Nicht vergessen werden sollen diejenigen, die hinter den Ku-

lissen wenig direkt, nur mittelbar bemerkbar mit ihrem Einsatz Aufgaben übernommen und diese sachgerecht, verantwortungsvoll erledigt haben. Über die Jahre im Einsatz sind die Kollegen der Peer Review unserer Fachzeitschrift Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz und Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux. Gemeinsam mit dem Redaktionsleiter Dipl.-Psych. Björn Husmann aktuell und in vorherigen Jahrgängen wird die Teamarbeit gebührend mit Dank hervorgehoben. Fachkompetent haben die Beteiligten mit Rat und Tat die Vorarbeit zum 40. Jahrgang unterstützt. Neben umfangreichen „Vereinsnachrichten“ konnten wir Autor:innen für interessante Artikel gewinnen, denen wir herzlich für die von ihnen investierte Zeit und Mühen danken.

Ohne eure, aller Tätigen Mitarbeit im Vorstand und die der vielen ehrenamtlich Helfenden in den Belangen der DG-E wäre ich nicht in der Lage die Verantwortung für die Fachgesellschaft zu schultern. Den Vorständen, sowohl den ausgeschiedenen wie auch den aktuell aktiven, gilt mein herzliches Dankschön für eure ehrenamtliche Übernahme umfangreicher Aufgabenstellungen zum Wohle des Ganzen in der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren. Im Tätigkeitsbericht des zurückliegenden Jahres³ sind viele wertvolle zeitweilig und kontinuierlich Mitwirkende aufgeführt.

*Mit ganz herzlichen Grüßen
Elisabeth Westhoff*



³ Siehe Artikel im „Vereinsteil“ dieses Heftes

SAVE THE DATE!

Die 36. Entspannungstherapiewoche findet vom **26. April** bis zum **03. Mai 2025** in der Akademie am Meer, Klappholtal auf Sylt statt.

Nachdem die Vorbereitungen noch mit den Corona-Nachwehen zu kämpfen hatten, vermochte es die Tagungswoche 2023 doch ihr Publikum zu begeistern, neue Impulse zu setzen und die Veranstaltungskontinuität wieder in Fluss zu bringen. Deshalb reservierte der Vorstand für 2025 erneut das komplette Gelände der Volkshochschule Klappholtal, nun wieder ausschließlich für die DG-E-Tagung und ihre Teilnehmenden, sodass auch wieder ausreichend

Zimmerkapazitäten auf dem Gelände zur Verfügung stehen werden. Bereits während der diesjährigen Woche sammelte das Orga-Team, das sich einheitlich bereit erklärte in die nächste Runde zu starten, Ansatzpunkte, Anregungen und Ideen für die Gestaltung. Mit den Erfahrungen aus der Organisation 2021-23 und dem energetischen Schwung aus der diesjährigen Tagungswoche geht es mit den Vorbereitungen für Sylt 2025 bereits los.



EIN UPDATE ZUR KLINISCHEN WIRKSAMKEIT DES AUTOGENEN TRAININGS NACHTRÄGLICH ZU DESSEN 100-JÄHRIGEM JUBILÄUM

GILLES MICHAUX

Zusammenfassung¹: Zum mehr als 100-jährigen Bestehen des Autogenen Trainings (AT) wird eine kurze Übersicht zu dessen Wirksamkeitsnachweis im klinischen Kontext gegeben. Dabei wird seine therapeutische Effektivität bei psychischen, somatischen und psychosomatischen Störungen evaluiert und auf dazu vorliegende Metaanalysen und systematische Überblicksarbeiten aus der angewandten Forschung zum AT Bezug genommen.

Schlagwörter: Autogenes Training, klinische Effektivität, Metaanalysen, psychische Störungen, systematische Übersichtsarbeiten

Einführung

Ist ein weiterer Artikel zur *therapeutischen Wirksamkeit des Autogenen Trainings* (AT) notwendig und angemessen? Es gibt doch genügend Veröffentlichungen – unter anderem auch in dieser Fachzeitschrift –, die sich mit dessen empirischer und klinischer Überprüfung beschäftigen (z. B. Krampen, 2013, Kap. 3, 2019). Der 100. Jahrestag des AT stellt aber sicherlich einen gebührenden Anlass dar, noch einmal auf die seit seinem Bestehen *zusammengetragenen Wirksamkeitsnachweise* in Form ei-

ner kritischen Würdigung zurückzublicken. In diesem Sinne stellt der folgende Text eine Art Update dar mit dem Ziel das bestehende Wissen strukturierend aufzuarbeiten und somit das Leserpublikum in Bezug auf den Wissensstand zum AT „up to date“ zu bringen. Hierbei wird sich vornehmlich auf bereits vorliegende *qualitative Studienevaluationen aus systematischen Übersichtsarbeiten und aggregierte quantitative Effektgrößen aus Metaanalysen zur klinischen Effektivität des AT in Prävention und Therapie psychischer, somatischer und psychosomatischer (bzw.*

¹ Eingang: 03.03.2023; Revision: 11.03.2023. Der vorliegende Artikel ist die schriftliche Fassung eines Vortrages, der ursprünglich auf einem für 2020 geplanten (letztlich aber pandemiebedingt abgesagten) Symposium gehalten werden sollte und der nun am 03.05.2023 im Rahmen der 35. Sylter Entspannungstherapiewoche der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) gehalten wurde.

GESCHMACKSPRÄFERENZEN UND IHRE MODIFIKATION DURCH POST-HYPNOTISCHE SUGGESTIONEN

WERNER SOMMER & ANOUSHIRAVAN ZAHEDI

Zusammenfassung¹: Ernährung ist von elementarer Bedeutung für unsere Gesundheit und ihre industrielle Produktion beeinflusst Klima und Biodiversität. Eine gesunde und nachhaltige Ernährung ist mit stärker pflanzenbasierter und weniger fleischlastiger Kost erreichbar. Allerdings setzen sich oft Geschmackspräferenzen für ungesunde und umweltunfreundliche Lebensmittel gegen gute Vorsätze durch. In zwei Studien haben wir untersucht, ob sich Geschmackspräferenzen durch post-hypnotische Suggestionen (PHS) verändern lassen. Unter Hypnose gaben wir in beiden Studien die PHS, beim Anblick von Obst, Gemüse oder Salat ein starkes Verlangen nach diesen Lebensmitteln zu verspüren. Diese PHS wurden nach der Hypnose bei denselben Versuchspersonen entweder aktiviert oder deaktiviert. In einer online-Studie hatte die PHS einen positiven Effekt auf die Geschmackspräferenz für gesunde Lebensmittel und einen leicht negativen Effekt auf die Geschmackspräferenz für ungesunde Lebensmittel. Diese Effekte waren auch noch eine Woche nach der Hypnose unverändert auslösbar, erforderten jedoch stets ein Minimum an individueller hypnotischer Suggestibilität. In einer zusätzlichen Laborstudie untersuchten wir die neurokognitiven Mechanismen dieser PHS-Effekte, indem wir ereigniskorrelierte Potentiale aus dem EEG extrahierten. Die aktivierte PHS beseitigte eine verstärkte frühe visuelle Verarbeitung von Bildern hochkalorischer Nahrungsmittel, erhöhte die motivierte Aufmerksamkeit auf niederkalorische Nahrungsmittel und hemmte die präpotente Reaktion auf hochkalorische Speisen. Diese Ergebnisse zeigen, dass PHS den Wunsch hypnotisch suggestibler Personen, gesünder zu essen, unterstützen können und zwar auf mehreren kognitiv-motivationalen Ebenen. Insgesamt eröffnen die Befunde interessante Möglichkeiten, die Nahrungswahl gesünder und nachhaltiger zu gestalten.

Schlüsselwörter: Hypnose, Geschmackspräferenz, Nahrungswahl, neurokognitive Korrelate

Das Thema Ernährung durchzieht alle Sphären des Lebens, von der elementaren Versorgung des Körpers mit Energie und Nährstoffen bis hin zur Topgastronomie, in der die Kom-

position von Gerichten und ihr gastrosozialer Kontext als eine Form von Kunst gestaltet werden (Rozin, 2006; Sommer et al., 2014). Ernährung hat aber auch negative Seiten. So haben

¹ Eingang: 03.06.2023/Revision: 13.06.2023. Grundlage dieses Textes ist der Vortrag von Prof. i.R. Dr. Werner Sommer innerhalb der 35. Sylter Entspannungstherapiewoche der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren 2023.

**BIOGRAPHICAL DATA AND SELECTED CONCEPTUAL
INFLUENCES OF WOLFGANG LUTHE:
HOW CATHARSIS OF PHYSICAL AND EMOTIONAL TENSION SYMPTOMS
FOUND ITS WAY INTO AUTOGENIC THERAPY**

BJÖRN HUSMANN

Abstract¹: The physician Dr. Wolfgang Luthe (1922-1985) has significantly influenced the international understanding of Autogenic Training (AT), but his life in Germany before his emigration to Canada has so far hardly been investigated. Therefore, his participation and experiences in World War II or his membership in the National Socialist German Workers' Party (NSDAP) for instance are more or less unknown. Also, the organization of his medical studies or when and how exactly he came into contact with AT or its founder Johannes Heinrich Schultz. It is known that Schultz promoted Luthe with regard to AT and especially its international dissemination from the late 1950s on. What has received less attention is that there were some important practical and conceptual differences in this process, which will be addressed in this article as well as the aforementioned topics. Subsequently, the approaches developed by Luthe such as autogenic abreaction, verbalization and neutralization or additional cathartic exercises as well as his concept of autogenic therapy are briefly outlined, which are quite widespread internationally, but often little known in German-speaking countries. Finally, audio recordings are presented in which Luthe himself illustrates some of the previously described aspects.

Keywords: History, autogenic training, biography of Wolfgang Luthe, Nazi era, international dissemination of AT, autogenic abreaction, autogenic neutralization, autogenic therapy, autogenics

¹ Date of receipt: January 10th 2023 / Revision: June 9th 2023

This article is the extended and revised English version of Husmann (2022a), first published in German in Entspannungsverfahren 39/2022. This text was also basis of the same-named lecture at the 35th Sylt Week of Relaxation Therapy. Many thanks to Judith Wren (London, Chairperson of BAS, 2014-2021) and to Dr. Gilles Michaux for proofreading.

Free Download

https://www.dg-e.de/fileadmin/user_upload/downloads/eArtikel/Husmann_B_2023_biography_and_selected_conceptual_influences_on_AT_by_Wolfgang_Luthe.pdf
(or scan QR-Code)



This e-article is part of the 40th volume of the journal *Entspannungverfahren* © 2023 by the author and the German Society for Relaxation Methods. All rights reserved. No reproduction or further processing without written permission. Exclusively for collegial use. Thank you for your attention.

*Contact information of
corresponding author:*

Björn Husmann
*Psychologist / Psychotherapist
Möckernstr. 48
D-28201 Bremen
Germany
praxis@bjoern-husmann.de
bjoern-husmann.de
100jahreautogenestraining.de*

ZWÖLF PRAKTISCHE GRÜNDE, WARUM DIE PROGRESSIVE RELAXATION IM SITZEN GELERNT WERDEN SOLLTE

CLAUS DERRA & JOHANNES HEINZELMANN

Zusammenfassung¹: In der vorliegenden Arbeit werden zwölf Gründe diskutiert, warum es empfehlenswert ist, die Lernsituation der Progressiven Relaxation im Sitzen zu gestalten, damit die ersten Entspannungserfahrungen mit diesem sehr wirksamen Verfahren in gut dosierter Körperwahrnehmung und in einer sicheren therapeutischen Beziehung gemacht werden können. Wir haben heute fundierte Kenntnisse von einem guten, motivierenden pädagogischen Vorgehen, von sinnvollen physiologischen Abläufen und von hilfreicher Beziehungsgestaltung durch die Anleiter:innen von Entspannungsübungen. Durch die neueren Erkenntnisse über die Muskelphysiologie und die Funktionsabläufe im vegetativen Nervensystem ist es möglich, unsere Vorgehensweisen patient:innengerecht zu modifizieren. Die Argumente für die Sitzposition lassen sich in vier Themenbereiche einordnen. Die ersten vier Gründe betreffen die Körperhaltung, dann folgen lerntheoretische Überlegungen, Aspekte der Beziehung und die Frage des leichteren Alltagstransfers. Schließlich wird noch die Frage erörtert, in welchen Situationen die Entspannung im Liegen günstiger ist.

Schlüsselwörter: Progressive Relaxation, Körperhaltung, therapeutische Beziehung, vegetatives Nervensystem, Polyvagal-Theorie, Konditionierung des Entspannungsreflexes

In unserer langjährigen Tätigkeit in verschiedenen Kliniken und Praxen machten wir immer wieder die Erfahrung, dass viele Patient:innen durch die Art und Vorgehensweise, wie die Progressive Relaxation (PR) vermittelt wurde, keinen Zugang zur entspannten Muskelwahrnehmung finden konnten. Es wirkte wie eine Art Standard, dass Patient:innen ihre ersten Entspannungserfahrungen in Gruppen im Liegen machen sollten. Die Übung dauerte meist länger als 20 Minuten, die Augen waren ge-

schlossen, ein Blickkontakt mit Therapeut:innen war nicht möglich und zu einem Erfahrungsaustausch mit Rückmeldungen, der doch das wesentliche Element beim Lernen eines Entspannungsverfahrens ist, bestand dann keine Zeit mehr. Da wirkte es manchmal doch erfrischend normal, wenn Patient:innen einfach mal aufstanden und den Raum verließen, um sich dieser Situation nicht übermäßig auszusetzen. Es war in den Teams immer wieder erstaunlich, dass gerade auch erfahrene Anleiter:innen eine

¹ Eingang: 22.12.2022 / Revision: 01.03.2023

DIE WICHTIGKEIT DER MENTALEN VORBEREITUNG – VOM MEDIZINISCHEN AUFKLÄRUNGSGESPRÄCH VOR EINER OPERATION BIS ZUR VORBEREITUNG AUF EINEN SPORTLICHEN WETTKAMPF

BARBARA SCHMIDT

Zusammenfassung¹: Ein großer Teil unserer Gedanken bezieht sich auf die Zukunft: Welche Herausforderungen stehen uns bevor und was erwarten wir? In diesem Artikel möchte ich dazu inspirieren, diese Gedanken in positiver Weise zu nutzen im Sinne einer mentalen Vorbereitung. Ich stelle zu diesem Thema drei wissenschaftliche Studien vor, die ich im Moment durchführe. Dort untersuche ich den Effekt von mentaler Vorbereitung mit Hypnose auf Angst, Stress und Leistung. Erste Befunde einer aktuellen Studie zeigen bereits, dass Hypnose helfen kann, Prüfungssängste vor Mathematik in der Schule zu reduzieren. In einer weiteren Studie bereite ich kleine Kinder auf Operationen vor, indem sie eine Abenteuergeschichte hören, die ihnen kindgerecht erklärt, was in der Narkose passiert. In der dritten Studie zeigen wir, dass Hypnose professionellen Downhill-Mountainbike-Athletinnen und -Athleten hilft, gelassener in ihr Rennen zu starten. Die Erfahrungen aus meiner Forschung zeigen, dass mit Hypnose-Techniken positive Erwartungen geweckt werden können, die die Angst vor zukünftigen Herausforderungen reduzieren. Ich möchte in meinem Artikel Mut machen, die inneren Ressourcen zu nutzen, um zukünftige Herausforderungen optimal zu meistern. Das können wir mit Hypnose-Techniken sehr gut unterstützen und so die Selbstwirksamkeit unserer Klientinnen und Klienten fördern.

Schlüsselwörter: Mentale Vorbereitung, Prüfungsangst, Stress, Narkose, Kinder, Sport

Prüfungsvorbereitung mit Notfallrezept

Meine erste Erfahrung mit der Wichtigkeit der mentalen Vorbereitung als „Therapeutin“ hatte ich bei einer Studienkollegin, der ich Nachhilfe im Fach Statistik gab. Im Studiengang Psychologie ist das Fach Statistik oft

mit großen Ängsten und Versagensvorstellungen verbunden, so auch bei meiner Studienkollegin. Ich brachte ihr also zunächst in einer ruhigen Atmosphäre die Inhalte bei, die sie bei der Statistik-Prüfung brauchen würde. Als ich merkte, dass sie die Inhalte gut verstanden hatte und anwenden konnte, sprach ich mit ihr über

¹ Eingang: 16.04.2023 / Revision: 23.05.2023

DER KLEINE HANS UND DER KLEINE ALBERT: NEUE ERKENNTNISSE ZU ZWEI ALTEN FALLSTUDIEN

CHRISTOF T. ESCHENRÖDER

Zusammenfassung¹: Das Experiment von Watson und Rayner zur Konditionierung einer Angstreaktion bei dem „kleinen Albert“ und Freuds Krankengeschichte des „kleinen Hans“, der unter einer Pferdephobie litt, wurden in der psychologischen Literatur häufig zitiert und diskutiert. Diese Untersuchungen sind paradigmatisch für zwei unterschiedliche theoretische Konzepte, den Behaviorismus und die Psychoanalyse. Zu beiden Fällen, die kurz referiert werden, gibt es neue Informationen. Die Identität von Albert B. konnte nach aufwendigen Untersuchungen geklärt werden. Interviews, die von den Freud Archives in New York freigegeben wurden, enthalten wichtige Informationen über die Eltern von Herbert Graf, dem „kleinen Hans“, die in Freuds Arbeit nicht erwähnt wurden. Diese Informationen führten zu sehr unterschiedlichen neuen Interpretationen von Freuds Fallstudie. Auch die lerntheoretische Alternativerklärung von Wolpe und Rachman zum Fall des „kleinen Hans“ ist unzureichend, da bedeutsame Probleme des Kindes nicht thematisiert wurden.

Schlüsselwörter: Klassische Konditionierung, respondente Konditionierung, John B. Watson, Ödipus-Komplex, Sigmund Freud, Bindungstheorie

Einleitung

Sigmund Freud publizierte 1909 die „Analyse der Phobie eines fünfjährigen Knaben“. Es handelt sich um die Fallgeschichte von Herbert Graf (1903-1973), den Freud in seiner Veröffentlichung den *kleinen Hans* nannte. Diese Studie galt lange Zeit als Musterbeispiel für die psychoanalytische Aufklärung der Ursachen einer kindlichen Angststörung und als Be-

weis für die Theorie des Ödipuskomplexes.

Die 1920 veröffentlichte Studie „Conditioned Emotional Reactions“ von John B. Watson und Rosalie Rayner beschreibt, wie bei dem elf Monate alten Albert B. durch Konditionierung eine Angstreaktion erzeugt wurde. Diese Untersuchung, die auf dem Konzept der klassischen Konditionierung beruht, wurde in der verhaltenstherapeutischen Literatur

¹ Eingang: 09.05.2023 / Revision: 20.05.2023. Dieser Artikel ist die erweiterte schriftliche Fassung des gleichnamigen Vortrags, den der Autor am 4. Mai 2023 innerhalb der 35. Entspannungstherapiewoche der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren in Klappholttal (Sylt) gehalten hat.

BUCHBESPRECHUNGEN

Juchmann, Ulrike (2020). Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis. Weinheim: Beltz

[ISBN 978-3-621-28735-7, 219 Seiten, 39,95 €]¹



Achtsamkeitsbasierte Methoden haben seit Jahren sehr erfolgreich Einzug in verschiedene Psychotherapieverfahren genommen, so auch in die Behandlung von Depressionen und

Ängsten innerhalb der Kognitiven Verhaltenstherapie. In diesem Sinne haben Segal et al.² ein Programm zur Rückfallprophylaxe für Depressionen entwickelt, die „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ (MBCT; Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie).

Ulrike Juchmann legt nun ein Buch vor, in dem sie beschreibt, wie das konkrete 8-Wochen-Programm der MBCT³ aus der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR; Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung), von Kabat-Zinn⁴ entwickelt wurde. Das Buch führt durch die Grundlagen der MBSR und zeigt, welche Psychotherapien bereits achtsamkeitsbasiert arbeiten, wie z.B. die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) oder die mitgeföhlsorientierten Ansätze. Wirksamkeit und Forschungsbefunde bei unterschiedlichen Indikationen werden berichtet. Danach führt die Autorin in das MBCT-Curriculum ein, zeigt Übungen und deren Umsetzungen, stellt das Herzstück der MBCT vor, den 3-Minuten-Atemraum, und geht auf die Reaktionen der Teilnehmenden ein. Ein umfangreiches Kapitel widmet sich der Schulung der Kör-

¹ Eingang: 24.01.2023 / Revision: 17.04.2023

² Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2015). Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression (2. Auflage). Tübingen: dgvt

³ Teasdale, J. D., Williams, M., & Segal, Z. (2015). Das MBCT-Arbeitsbuch. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Freiburg: Arbor

⁴ Kabat-Zinn, J. (2011). Gesund durch Meditation, München: O.W. Barth Verlag

perachtsamkeit, die den Zugang zu emotionalen Vorgängen ermöglicht. Hier spielen die Atemmeditation, der Bodyscan, achtsame Bewegung, die 7-Punkte-Meditation, die Energiekugel, tibetisches Heilyoga Kum Nye als Ruhe in Bewegung, die Sitzmeditation und das traumasensitive Yoga eine große Rolle. Es folgt ein Kapitel zum Umgang mit Herausforderungen, Gefühlen und Gedanken, bei dem heilsame Zustände kultiviert werden. Hier wird unter anderem die Metta- sprich Mitgeföhlsmeditation eingeföhrt. In den folgenden Kapiteln zeigt die Autorin die Umsetzung der MBCT in Gruppen. Sie weist dabei auf, dass MBCT nicht nur bei Depressionen geeignet ist, sondern auch bei Angststörungen, Zwängen, Schmerzen und Traumafolgen eingesetzt werden kann. Die Autorin macht auf Probleme aufmerksam, gibt Hinweise für den Einsatz bei bestimmten Indikationen, wie etwa bei Traumafolgen, und benennt Wirkfaktoren auch angesichts eines weiterhin bestehenden Forschungsbedarfs. Die theoretischen Teile und die Übungsanteile des Buches wirken ausgewogen, alle Lesenden werden mit beidem gut versorgt.

Das Buch ist sehr gut lesbar, didaktisch sinnvoll aufgebaut und liebevoll gestaltet. Abbildungen veranschaulichen die Vorgehensweisen, Übungen werden in abgesetzten Kästen eingblendet, auf die vorliegenden Audiodateien wird hingewiesen. Klient:innen und Kursteilnehmende kommen mit ihren Erfahrungen zu Wort, es gibt therapeutische

Geschichten und Illustrationen der bei der Körperarbeit eingesetzten Körperhaltungen. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung unter dem netten Titel „in der Nusschale“. Die Autorin betont die Bedeutung des Übens, sowohl für die Kursleitenden bzw. Therapeut:innen, als auch für die Kursteilnehmenden und legt dem Buch eine ganze Reihe von Audiodateien mit Übungen bei, die über einen Zugangscode im Buch auf der Verlags-Homepage als Downloadmaterial zu finden sind.

Das Buch ist als Grundlage für Teilnehmende an MBCT-Kursen geeignet, aber auch Psychotherapeut:innen, die Achtsamkeit in ihrer Arbeit oder zur Selbstfürsorge nutzen möchten, profitieren sowohl von den umfangreichen Übungen als auch vom theoretischen Hintergrund.

Kritik: Gefehlt haben mir die Anleitungen der Achtsamkeitsübungen in schriftlicher Form, diese finden sich oft nur in den Audiodateien. Deren Abdruck hätte das Buch abgerundet.

Fazit: Das Buch ist eine empfehlenswerte Einführung in die MBCT und deren Einsatz in der Praxis. Die vorgestellten Übungen bereichern den therapeutischen Alltag. Hier liegt ein liebevoll und schön gestaltetes, theoretisch fundiertes und praxisorientiertes Buch vor. Die umfangreichen Erfahrungen der Autorin fließen in das Buch ein. Dem Buch ist eine vielfältige Leserschaft zu wünschen.

*Dr. Juliana Matt, Berlin,
j.matt@gmx.de*

Michaux, Gilles (2022). Körper in Trance. Dynamische Relaxation, Aktive Tonusregulation und Psychomotorisches Autogenes Training. Heidelberg: Carl Auer Verl.

[103 S., ISBN 978-3-8497-0417-1, 19,95 €]¹



Gilles Michaux, der luxemburgische Kollege, brachte nach einem entsprechenden Artikel² 2016 in dieser Zeitschrift die Sophrologie 2019 mit auf die Entspannungstherapiewoche nach Sylt, begeisterte die Teilnehmenden auf Anhieb und machte sie neugierig auf das Verfahren. Es entstand der Wunsch, eine Anleitung zu diesem Verfahren zu bekommen und mehr Hintergrundwissen. Das hier vorgestellte Buch ist das Ergebnis.

Die Sophrologie ist ein vom süd-amerikanischen Psychiatrieprofessor Alfonso Caycedo entwickeltes, körperbezogenes Entspannungskonzept mit suggestiven, imaginativen und meditativen Techniken, die integrativ miteinander kombiniert werden. Sie

ist vor allem in romanisch-sprachigen Ländern weit verbreitet. Sophrologie ist ein Kunstwort aus dem Griechischen und bedeutet Lehre (logos) von der Harmonie (sos) des Geistes (phren). Caycedo bezeichnete die sophrologischen Übungen als Dynamische Relaxation; eine spätere Weiterentwicklung ist das psychomotorische Autogene Training (Abrezol und Dumont). Eine der Sophrologie vergleichbare Form der Entspannungshypnose ist die Aktive Tonusregulation von Stokvis.

Das Buch beginnt mit einer Einführung in Embodiment, Ideomotorik, Körpertrance und deren Wurzeln sowie den Einfluss der Körperhaltung auf das Mentale und umgekehrt. Dann wendet sich der Autor dem Atem und der Arbeit mit dem Atem zu (Atem-Rhythmisierung). Es folgt das Herzstück des Buches, ein ausführliches Kapitel über den Ansatz der Dynamischen Relaxation von Alfonso Caycedo (Sophrologie). Dieses Vorgehen ist in vier Grade eingeteilt, mit Übungen, die aufeinander aufbauen und zunehmend komplexer werden. Der erste Grad stellt konzentrierte Übungen vor, die aus dem Yoga stammen und wie dort anschaulich benannt werden, z.B. „Fernglas“, „Drei Affen“. Der zweite Grad enthält sog. kontemplative, also betrachtende Übungen, basierend auf tibetischen Anleitungen zur vertieften Innenschau und körperlichen Selbsterkenntnis. Der dritte Grad ist meditativ, stammt aus dem

¹ Eingang: 13.06.2023 / Revision: 13.07.2023

² zusammen mit M. Pisani

japanischen Zen und dient der Befreiung des Geists von störenden Gedanken. Im vierten Grad werden alle Übungen zusammengefasst und integriert. Zu diesen Übungen gibt es systematische und ausführliche Anleitungen, illustriert durch Photographien eines übenden Modells; so können sie sowohl von Übenden als auch ihren Trainer:innen leicht umgesetzt werden. Im vierten Kapitel wird das Psychomotorische Autogene Training erläutert (training autogène modifié: TRAM), die Weiterentwicklung der Dynamischen Relaxation durch Raymond Abrezol und Armand Dumont; dieses versteht sich als eine integrierte Weiterentwicklung der Sophrologie und des traditionellen Autogenen Trainings. Im Anschluss wird die Aktive Tonusregulation nach Berthold Stokvis, eine semistandardisierte Hypnoseform, beschrieben. Das Buch endet mit einem Exkurs über suggestive und imaginative Varianten der Progressiven Relaxation.

Das Buch ist übersichtlich gestaltet und gut lesbar geschrieben. Alle 29 Übungen sind nachvollziehbar; im Anhang werden sie für die drei vorgestellten Verfahren bezüglich ihres Ansatzes und ihrer Wirkungen tabella-

risch dargestellt und miteinander verglichen. Hier findet sich auch eine Übersicht mit Seitenangabe.

Fazit: Das Buch ist eine Einführung in die Dynamische Relaxation und ihre Erweiterungen, es stellt die theoretischen Hintergründe dar und ordnet sie im Vergleich zu Autogenem Training, Progressiver Relaxation und Hypnose ein. Es hält eine gute Balance zwischen Theorie und Praxis. Die Übungen sind eine Bereicherung für alle, die mit Achtsamkeit, Entspannung, Imagination und Bewegung arbeiten. Diese Veröffentlichung ist eine verdienstvolle Ergänzung des Repertoires der Hypnose- und Entspannungsverfahren, welche im romanisch-sprachigen Bereich weit verbreitet, aber hierzulande noch wenig bekannt sind. Leider gibt es, wie auch vom Autor angemerkt, zu diesen Methoden derzeit noch wenig international publizierte Wirksamkeitsnachweise aus kontrollierten Interventionsstudien³ – im Gegensatz zu Autogenem Training, Progressiver Relaxation und Hypnose, die allerdings wesentliche Bausteine der Sophrologie darstellen.

Dr. Juliana Matt, Berlin
j.matt@gmx.de

³ Eine kurze Recherche in Scopus ergab mindestens drei vorliegende Publikationen zur Wirksamkeit: Van Rangelrooij, K.; Solans-Buxeda, R.; Fernández-García, M.; Caycedo-Desprez, N.; Selvam, R.; Bulbena, A. Effectiveness of a 4-week sophrology program for primary care patients with moderate to high anxiety levels: A randomised controlled trial. *Actas. Esp. Psiquiatr.* 2020, 48, 200–208; Romieu, H., Charbonnier, F., Janka, D., Douillard, A., Macioce, V., Lavastre, K., Abassi, H., Renoux, M. C., Mura, T., & Amedro, P. (2018). Efficiency of physiotherapy with Caycedian Sophrology on children with asthma: A randomized controlled trial. *Pediatr Pulmonol*, 53(5), 559–566. <https://doi.org/10.1002/ppul.23982>; Grevin, P., Ohresser, M., Kossowski, M., Duval, C., & Londero, A. (2020). First assessment of sophrology for the treatment of subjective tinnitus]. *European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases*, 137(3), 195–199. <https://doi.org/10.1016/j.anorl.2020.03.007>

Ohm, Dietmar (2023). Der kleine Anti-Angst-Coach. Die besten Strategien gegen Angststörungen und Panikattacken. Stuttgart: Trias.

[143 S., ISBN 978-3-432-11506-1, 16,99 €]¹



Dietmar Ohm stellt auf 143 Seiten in einer sehr klaren und übersichtlichen Form die Dynamiken dar, die in Abgrenzung von der Furcht als Schutzfunktion zu einer generalisierten Angstentwicklung oder zu Panikattacken führen. Neben den psychophysiologischen Aspekten von Angst werden die Ursachen für die verschiedenen Angststörungen und die Strategien der Angstbewältigung an Beispielen erläutert. Die Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung durch Medikamente werden ebenso dargestellt, wie die Gefahren der „Selbsthilfe“ durch Alkohol oder an-

dere Drogen. Der Autor macht auf anschauliche Weise deutlich, wie Vermeidungsverhalten die Angstentwicklung aufrechterhält und verschlimmert. Anhand der Angstkurve erklärt Ohm plastisch die Differenz zwischen antizipativen Angsterwartungen und der konkreten Erfahrung, wie durch eine angemessene Form der Konfrontation mit der ängstigenden Situation die Angst reduziert werden kann. Dabei werden Ergebnisse der Hirnforschung für die Angsttherapie und die Optionen der digitalen Gesundheitsanwendungen, wie der Einsatz einer PC-Brille für eine virtuelle Konfrontation mit den ängstigenden Reizen einbezogen. Der Autor erwähnt dabei Forschungsergebnisse, die zeigen, dass die virtuelle Exposition die Konfrontation in der Realität erleichtert. Das wird sicher die jüngere und technikaffine Leserschaft ansprechen, ebenso wie der Hinweis auf digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), die seit 2020 von Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden können. Die Leser werden mithilfe von Protokollbögen schrittweise angeleitet, die automatisierten Angstgedanken zu erkennen und durch positive Vorsätze zu ersetzen.

Ohm stellt das Konzept der achtsamkeitsbasierten Angstbewältigung vor und zeigt auf, wie durch eine nicht wertende und von innerer Offenheit geprägte Haltung bei der Selbstbeobachtung ein Abklingen der Ängste

¹ Eingang: 04.06.2023 / Revision: 20.06.23

erreicht werden kann. Dabei werden die Möglichkeiten der Atemmeditation, des Bodyscan und der Gehmeditation dargestellt. Als weiteres wichtiges Element der achtsamkeitsbasierten Angstreduktion stellt der Autor verschiedene Yoga-Übungen vor und erläutert ihre Wirkung im Sinne des Aufbaus von Selbstwirksamkeit statt erlernter Hilflosigkeit. Zur Überwindung der angstbedingten Blockade empfiehlt Ohm die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). ACT soll helfen, aus der Passivität wieder in die Aktivität zu kommen und die Verschmelzung mit den Angstgedanken zu lösen, um die eigenen Werte wieder leben zu können. Ohm zeigt, wie man Angstgedanken mit Humor begegnet, um sie dadurch zu entschärfen.

Anschließend bringt Ohm seine Expertise hinsichtlich der Progressiven Relaxation ein und stellt ein kompaktes Kurzprogramm in 10 Übungsschritten vor, das den Übenden eine Grundlage der Entspannung in ca. 10 Minuten vermittelt. Als Fortgeschrittenübung folgt eine Anleitung zur mentalen Kurzentspannung. Zum Schluss stellt der Autor dar, wie mithilfe der Technik des Mentalen Trainings die Ängste überwunden werden können, indem z.B. durch die Einnahme einer Beobachterposition eine Loslösung von den Angstgedanken erreicht wird, aus der heraus das Kopfkino nach Wunsch verändert werden kann.

Es folgen Texte für das Mentale Training bei Panikattacken sowie für Konfrontationsübungen bei Angst-

störungen. Ergänzend findet man im Buch ein Arbeitsblatt zur Erfassung angstauslösender Situationen und der jeweiligen Angststärke, ein Arbeitsblatt zur Vor- und Nachbereitung der Expositionsübung, einen Protokollbogen für Expositionsübungen und Verhaltensexperimente und einen Protokollbogen zur Erfassung und Veränderung von Angstgedanken.

Ohm stellt auf der einen Seite mit dem Buch in der Kürze einen umfangreichen, gut lesbaren, anschaulichen und praktisch umsetzbaren Ratgeber für leichte Angststörungen zur Verfügung, der Betroffene zum Ausprobieren animiert und dabei auch für Psychotherapeut:innen wichtige Anregungen enthält. Auf der anderen Seite wären im Zusammenhang mit der Bewältigung von anhaltenden Angststörungen sowie Panikstörungen Orientierung gebende Hinweise auf die Möglichkeiten der psychotherapeutischen Behandlung durch verschiedene Therapieverfahren im Allgemeinen und speziell bei Traumafolgestörungen z.B. durch Hypnose, Ego-State-Therapie oder Somatic Experiencing für die Leserschaft wertvoll gewesen.

*Eckard Nass, Brunsbüttel
nass@psychotherapiepraxis-nass.de*

Michaux, Gilles & Hoffmann, Martine (2023). Kein Stress mit der Entspannung. Praxisbezogene Vermittlung psychologischer Erholungstechniken. Köln: Psychiatrie Verlag.

[172 S., ISBN: 978-3-96605-097-5, 35,- €]¹



Zielsetzung des Buches

„Entspannungsverfahren sind gerade in der Prävention, Rehabilitation und Prophylaxe stressbedingter Gesundheitsprobleme und psychosomatischer Störungen eine der wichtigsten Interventionsformen. Sie spielen allgemein in der Therapie von psychischen Störungen eine übergeordnete Rolle, meist als Basispsychotherapeutikum“. Aber „alles, was wirkt,

kann auch zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Das ist ebenfalls bei Entspannungsverfahren so“. Deshalb skizzieren Michaux & Hoffmann in ihrem neuen Buch nicht nur wichtige systematische psychologische Entspannungsverfahren, sondern gehen besonders auch auf „verschiedene Lernschwierigkeiten und Vermittlungsfehler“ ein und geben dazu gleichzeitig „praxistaugliche Erläuterungsvorschläge zu häufig auftauchenden Fragen von Trainierenden“. Dabei bemühen sie sich „um einen lockeren, im Vergleich zum wissenschaftlichen eher umgangssprachlichen Schreibstil“ und wenden sich mit ihrem Buch nicht nur an Psycholog:innen oder Ärzt:innen, sondern an alle im Gesundheitswesen Tätigen, die Entspannungsverfahren anleiten. Denn sie möchten „Anfängern, aber auch erfahrenen Kollegen und Kolleginnen das notwendige Rüstzeug an die Hand geben, um Entspannungstechniken bei verschiedenen Störungsbildern optimal einzusetzen“. Dabei plädieren sie gleichzeitig „für eine individualzentrierte Diagnostik und Therapie, die gängige Methoden und Techniken hinterfragt und an die jeweiligen Menschen, Situationen und Hintergründe anpasst“, und werben „für maßgeschneiderte Entspannungstherapien und trainings, die sich an den aktuellen Charakteristiken und Situationen der Hilfe- und Ratsuchenden orientieren“ (aus dem Vorwort bzw. von der Verlags-Homepage).

¹ Eingang: 04.06.2023 / Revision: 20.06.23

Inhalt

Nach einer Einführung in neuropsychophysiologische Hintergründe werden Progressive Relaxation (inkl. PR-Varianten, die sich im Laufe der Verfahrensgeschichte entwickelt haben), Autogenes Training, Atementspannung und Meditation, (Ruhe-)Hypnose, Bio- und Neurofeedback aber auch digitale Entspannungstools (Apps, Videospiele/serious Games, Virtual Reality) sowie imaginative Übungen vorgestellt; physio- und körpertherapeutische Methoden klammern Michaux & Hoffmann aus. Die Verfahren werden jeweils ihrem Wesen nach charakterisiert, sodass im Kontrast Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten ersichtlich werden; für Details oder die konkrete Unterrichtsgestaltung usw. wird auf entsprechende verfahrensspezifische Lehrbücher verwiesen. Aber die jeweiligen Wirkungsspektren werden umrissen, wobei auch mögliche unerwartete oder unerwünschte Effekte thematisiert werden. Die Potenziale der vorgestellten Entspannungsmethoden werden darüber hinaus noch anhand diverser Anwendungsgebiete durchdekliniert wie etwa verschiedene neurotische, somatoforme und psychotische Störungsbilder, Erschöpfungssyndrom/Burnout, Schwierigkeiten mit der emotionalen Selbstregulation bzw. Impulskontrolle sowie Schlaf- oder sexuelle Störungen. Ebenso wird der Einsatz für Kinder und Jugendliche sowie für ältere Menschen besprochen. An einigen Stellen wird auch

auf häufig anzutreffende (Fehl-)Annahmen eingegangen wie etwa, dass zu meditieren grundsätzlich ein passiver Akt sei. An anderen Stellen finden sich zur Illustration kurze Fallvignetten oder populäre Zitate, die zentrale Aussagen verdichten. Zu vielen Kapiteln gibt es umfangreiche Download-Materialien mit beispielhaften Anleitungen usw. Den Abschluss bilden Verweise zu entsprechenden Fachgesellschaften sowie Literaturangaben.

Stärken und Kritikpunkte

Am meisten habe ich von der Darstellung der neuropsychophysiologischen Mechanismen beim Einsatz von Entspannungsverfahren profitiert, die über das oft übliche, simplifizierende Sympathikus-Parasympathikus-Modell deutlich hinausgeht und aktuelle Studien sowie Forschungsbefunde einbezieht. Die Potenziale der verschiedenen Verfahren werden verständlich und nachvollziehbar herausgearbeitet. Deswegen wundert es etwas, dass Michaux & Hoffman die Verfahren im Buchtitel unter „Erholungstechniken“ subsumieren, denn in den einzelnen Kapiteln machen sie sehr deutlich, dass es um weit mehr geht, als ‚nur‘ um Erholung, und ebenso um weit mehr, als ‚nur‘ um Techniken.

Genauso ist die Erörterung verschiedenster unerwarteter, beim Erlernen von Entspannungsverfahren dysfunktionaler oder manchmal sogar gefährlicher Phänomene sehr in-

formativ, etwa die Thematisierung „relaxationsinduzierter Ängste“, die z. B. aus unzureichend erläuterten paradoxen Reaktionen am Beginn eines Entspannungstrainings erwachsen können – ein bekanntes Phänomen, das mittlerweile aber durch verbesserte Kenntnisse neuropsychophysiologischer Mechanismen verhaltenstheoretisch besser gefasst werden kann. Da die fachliche Ausrichtung von Michaux & Hoffmann in systemischen oder verhaltenstherapeutischen Meta-Theorien wurzelt, fällt die Erörterung solch problematischer Verläufe aus psychodynamischer Sicht, d.h. wie mit eventuellen Widerständen und Abwehrmechanismen gewinnbringend therapeutisch gearbeitet werden könnte oder welche Rolle dabei (Gegen-)Übertragungsgeschehen oder Bindungsstile spielen, eher knapp aus. Aber Michaux & Hoffmann geben viele konkrete und nützliche Hilfestellungen, wie durch die fachkundige Auswahl passender Verfahren, aber auch durch entsprechende Erläuterungen von Anleiter:innen schwierigen Verläufen vorgebeugt werden kann. Dabei ist die lockere Sprache manchmal Geschmackssache, aber sie wird für viele, vor allem jüngere Kolleg:innen eingängig und auch für die Narrative innerhalb der jüngeren Patient:innen bzw. Klient:innen passend sein.

Eine andere Stärke des Buches liegt darin, dass aktiv gegen eine Mystifizierung einzelner Verfahren vorgegangen wird (z. B. „Faktencheck Hypnose“). Ähnliches gilt auch in Bezug auf die Ansicht, dass Men-

schen mit psychotischen Störungen grundsätzlich keine Entspannungsverfahren praktizieren sollten; in dieser Hinsicht plädieren Michaux & Hoffmann für eine differenziertere Sicht und den ausgewählten Einsatz entsprechend adaptierter, aktiver achtsamkeitsbasierter oder Entspannungsverfahren. Es wäre nützlich, in gleicher Weise auch etwas mehr über die aktuelle Studienlage hinsichtlich des Einsatzes von Entspannungsmöglichkeiten für Patient:innen mit strukturellen Defiziten, Dissoziationsneigung oder mnestischen Einschränkungen der Selbstverfügbarkeit zu erfahren.

Ein zusätzlicher Pluspunkt ist die Thematisierung der zunehmend digitalen Realität von Entspannungsverfahren im 21. Jahrhundert. Diesbezüglich bietet das Buch eine basale Orientierung inklusive Hinweisen zu entsprechender Wirksamkeitsforschung. Es bleibt zu hoffen, dass dieses Kapitel zu Diskussionen anregt, welche Vorbehalte gegenüber Apps, Serious Games und Virtual-Reality-Anwendungen im Entspannungsbereich berechtigt und welche eher ideologisch motiviert sind.

Ebenfalls hat mir gut gefallen, dass das Buch nicht nur Entspannungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche oder jüngere Menschen thematisiert, sondern auch Entspannungsansätze für Senior:innen im Allgemeinen wie im Speziellen anspricht (z.B. Autogenes Training und Augeninnendruck etwa bei grünem Star).

Fazit

Kurz gesagt: Das Lesen von „Kein Stress mit der Entspannung“ lohnt, um das volle Potenzial von Entspannungsverfahren im klinischen, präventiven und rehabilitativen Kontext besser ausschöpfen zu können, denn die Lektüre ist als Ergänzung zu einer soliden Fort-/Weiterbildung in einem oder mehreren achtsamkeitsbasierten und/oder Entspannungsverfahren sehr gut investierte Zeit. Die Auseinandersetzung mit dem Buch bewirkt eine Selbstreflexion, wie flexibel und patient:innen- bzw. klient:innenzentriert die eigene Anleitungspraxis wirklich ist. Das bewahrt vor allzu standardisiertem oder ritualisiertem Vorgehen.

Anleiter:innen, deren Studium bzw. Fort- oder Weiterbildung schon länger zurückliegen, bekommen ein Update hinsichtlich aktueller Befunde zu erwartbaren und unerwarteten Wirkungen. Außerdem öffnet der fachliche Blick über den Tellerrand des eigenen Verfahrens hinaus den Geist für mögliche Kombinationen oder Modifikationen, ohne damit sogleich einem eklektischen Stil-Mix zu verfallen.

Für Anleiter:innen, die eher noch am Beginn ihrer Reise mit Entspannungsverfahren stehen, ersetzt das Buch zwar keine Supervision in persönlicher Präsenz, aber sie bekommen eine beachtliche Zahl von Anregungen angeboten (nicht zuletzt über die Download-Audiobeispiele), um Entspannungsverfahren passgenau(er) anzubieten und gleichzeitig

schwierigen Verläufen vorzubeugen. Das gibt hilfreiche Orientierung.

Schließlich bereitet das Buch auf einige der vorherrschenden funktionalen wie dysfunktionalen Ansichten oder Fragen von Trainierenden vor und bietet ein Basis-Rüstzeug, um z.B. auf Befangenheiten wie etwa der Überhöhung von Achtsamkeit oder von Mediennutzung fachlich begründet zu reagieren.

*Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen
praxis@bjoern-husmann.de*



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

TÄTIGKEITSBERICHT DER DG-E E.V. MAI 2021 BIS MAI 2022¹

OLIVER NASS

Als 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren e.V. (DG-E) möchte ich über die Tätigkeiten der Aktiven in der DG-E im Zeitraum von Mai 2021 bis Mai 2022 berichten:

- ▶ Bzgl. der ordnungsgemäß durchgeführten Mitgliederversammlung im Oktober 2022 in Hamburg verweise ich auf den parallel hierzu erstellten MV-Bericht in diesem Heft.
- ▶ **Geschäftsstelle:** Eva Merotto führte diese zentrale Struktur des Vereins mit allen gewohnten Anfragen und Aufgaben u.a. der Bearbeitung von Qualifikationsnachweisen gewissenhaft weiter, wie in den Jahren zuvor. Eva kümmerte sich zudem weiterhin um die stetige Aktualisierung der Mitgliederdatei.
- ▶ **Vorstandsarbeit:** Das Team bestehend aus Susanne Arp, Wolf-Ulrich Scholz, Eva Merotto, Elisabeth Westhoff und mir brachte sich in E-Mail-Beratungen, Telefon- und Videokonferenzen ein. Parallel wurde versucht alle Vorständler:innen auf einen gemeinsamen digitalen Standard zu bringen, um den digitalen Austausch zu verbessern.
- ▶ **Mitgliederversammlung Burg Hardenberg:** Im Herbst 2021 konnte das erste Präsenztreffen im Burghotel Hardenberg erfolgreich stattfinden. Hier wurde auch die (Wander-)Ausstellung zum AT erstmals vorgestellt und die Teilnehmer:innen konnten die beeindruckende Ausstellung „Über 100 Jahre Autogenes Training“ in Augenschein nehmen.
- ▶ **Protokolle/Schriftführung:** Susanne Arp fertigte Mitschriften und kurze, prägnante Ergebnisprotokolle an, um das Erarbeitete festzuhalten.

¹ Eingang: 22.10.2022 / Revision: 20.04.2023

- ▶ **Homepage:** Weiterhin waren Silka Ringer, Björn Husmann und unsere externe Beratungsfirma Dekoartista beteiligt, den Internetauftritt aktuell und ansprechend zu halten sowie die Tagungssoftware, E-Mail-Listen und das Organisationsteam der Sylter Entspannungstherapiewoche in allen Belangen zu unterstützen.
- ▶ **Finanzen:** Eva Merotto konnte in Kooperation mit mir den Mitgliedsbeitragseinzug durchführen, wobei hier erneut Unwägbarkeiten zu bewältigen waren. Die Vorbereitung der Kassenprüfung gestaltete sich schwierig, da es sowohl Probleme mit der Software als auch mit postalischen Zustellungen gab. An dieser Stelle sei auch ein Dank an die fleißigen Kassenprüfer:innen ausgesprochen, die im postalischen Verfahren die Prüfung nacheinander erstellten und dann an den Vorstand kommunizierten.
- ▶ **Kassenprüfer:innen:** Ungewohnt herausfordernd stellte sich in diesem Jahr die Kassenprüfung mit vielen technischen Unwägbarkeiten dar. Dennoch konnte ein Kassenabschluss des Geschäftsjah-



Oliver Nass und Elisabeth Westhoff bei der MV-Eröffnung



Helmut Brenner, Eckard Nass, Eva Merotto, Oliver und Elvira Nass (v.l.n.r.)

res erstellt werden. Die Kassenprüfung fand in neuer personeller Konstellation statt. Neben Helmut Brenner und Hergen Thoms war Elvira Nass mit dabei.

- ▶ **35. Entspannungstherapiewoche (ETW) auf Sylt:** Das schon 2020/21 aktive Organisationsteam der Sylter Entspannungstherapiewoche bestehend aus Lena Rockelmann-Möckel, Peter Wattler-Kugler, Juliana Matt, Hergen Thoms und Wolfgang Beth konnte für eine Neuauflage ihrer Bemühungen um die Sylter Tagungsgestaltung gewonnen werden und setzte trotz vieler Schwierigkeiten ihre Planungen in ein Konzept um. In diesem Zusammenhang konnte

die vom Vorstand entsandte Kollegin DP Elisabeth Westhoff die Kommunikation zwischen Vorstand und Organisationsteam verbessern. Auch unsere Honorarkraft aus 2020/21 Undine Sommer konnte zur erneuten Unterstützung der Buchungsvorgänge und Korrespondenz mit den Teilnehmer:innen für dieses Jahr gewonnen werden.

- ▶ **Zeitschrift:** Das 39. Heft 2022 konnte trotz vieler Widrigkeiten durch unseren sehr geschätzten Kollegen Björn Husmann dennoch erfolgreich gestaltet werden. Das Ergebnis auch dieser Fachzeitschrift kann sich wirklich sehen lassen. Es konnten viele interes-

sante Beiträge und Rezensionen für eine sehr schöne Ausgabe gewonnen werden, wie Sie/ihr selbst jetzt sehen können/könnt.

- ▶ **Öffentlichkeitsarbeit:** Björn Husmann zeigte sich, wie gewohnt, engagiert für die DG-E und konnte im Sinne des Vereins öffentlichkeitswirksam tätig werden.
- ▶ **Dokumentenmanagement:** Vera Brenner führte die Aufgabe des Dokumentenmanagements in der DG-E fort und kümmerte sich um den Auftritt im Socialmedia-Bereich im Internet als auch bei der Organisation der Sylt-Tagung vor Ort.

Neben den aktuellen Bemühungen um die Entspannungstherapiewoche auf Sylt 2023 sollen das neue Yoga-Konzept und die AT- und PR-Qualifikationsnachweise für Prävention (QN Prävention) vorangebracht werden.

Auch soll auf Sylt erstmals der Bericht des neu beauftragten „Awareness-Teams“ der DG-E erfolgen (Isolde Raudzus-Nothdurfter und Helmut Brenner). Wir freuen uns schon jetzt auf den realen zwischenmenschlichen Kontakt, um die persönlichen Beziehungen wieder zu vertiefen. 2023 auf Sylt – endlich das erhoffte Wiedersehen für unsere Mitglieder. Ich wünsche allen viel Vorfreude und hoffentlich interessante und erfahrungsreiche Workshops.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022²

AM SAMSTAG, DEM 22.10.2022,
IM HOTEL LINDTNER, HAMBURG-HARBURG

LENA ROCKELMANN-MÖCKEL

Im Oktober 2022 lud die deutsche Gesellschaft für Entspannungsver-

fahren ihre Mitglieder zum Jahrestreffen nach Hamburg-Harburg ein. Nach



Eva Merotto und Wolf-Ulrich Scholz

einem äußerst schmackhaften und stärkenden Imbiss begann die Mitgliederversammlung pünktlich um 14 Uhr. Zehn Mitglieder nahmen teil. Nach der Begrüßung durch den Vorstand Oliver Nass und der Feststellung der Beschlussfähigkeit wurden drei weitere Anliegen zur veröffentlichten Tagesordnung ergänzt. Nach dem Tätigkeitsbericht 2021/22 (siehe in diesem Heft) schilderte der Vorstand Besonderheiten und Herausforderungen, von denen nicht wenige coronabedingt verursacht wurden. Besonders er-

² Eingang: 06.06.2023 / Revision: 15.06.2023

freut wurde festgestellt, dass die Zeitschrift mehrfach extern angefragt worden war. Björn Husmann berichtete über Hindernisse und Herausforderungen im Rahmen der Erstellung der letzten Ausgabe, die trotz der internen Widrigkeiten erneut qualitativ hochwertig veröffentlicht werden konnte. Gemeinsam wurde über Möglichkeiten diskutiert, die wissenschaftlichen Artikel vergangener Ausgaben Mitgliedern und auch Nichtmitgliedern zugänglich zu machen. Vorgestellt wurde auch das neue Awareness-Team, das während der Tagung 2023 erstmals zum Einsatz kommen soll, um als Ansprechpartner:innen zu fungieren, sollten Teil-



Hergen Thoms und Eva Merotto

nehmende in problematische, bedrohliche oder sexuell missbräuchliche Situationen geraten. Die Kassenprüfung bescheinigte dem Vorstand eine vorbildliche Kassenführung und dem Verein eine gute finanzielle Situation. Der Empfehlung, den Vorstand zu entlasten, folgten die Anwesenden ohne Gegenstimmen bei vier Enthaltungen. Für seine Tätigkeit im Verein wurde Helmut Brenner geehrt, genauer für sein zehnjähriges Jubiläum als Ehrenmitglied. Sowohl Vorständler:innen als auch den Kassenprüfenden wurde für ihr Engagement bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit Dank und Respekt gezeugt. Ebenso erhielt Björn Husmann Dank und Anerkennung für seine unermüdlichen Bemühungen rund um Zeitschrift und Öffentlichkeitsarbeit. Stellvertretend für das Orga-Team nahm Lena Rockelmann-Möckel den Dank entgegen. Anschließend berichtete sie vom aktuellen Stand der Tagungsorganisation und von den noch anstehenden Aufgaben, besonders betreffend der Bewerbung der Tagung. Gemeinsam wurde diskutiert, Möglichkeiten und Anreize für Studierende und PIAs zu schaffen, um die Entspannungstherapiewochen auch unter Studierenden und Berufseinsteiger:innen bekannter zu machen. Ideen und Möglichkeiten zur Digitalisierung der Vereinstätigkeit wurden im gemeinsamen Brainstorming gesammelt. Björn Husmann berichtete noch vom aktuellen Stand der Vorbereitungen für die Zeitschrift 2023 sowie über die Erfahrungen mit der von ihm konzipierten Ausstellung „Über 100 Jahre



Eva Merotto und Lena Rockelmann-Möckel

Autogenes Training“ und seine Planung, diese zu digitalisieren. Missverständnisse und Schwierigkeiten bei der Anerkennung von DG-E-Zertifizierungen, von denen zwei Mitglieder berichteten, konnten durch Bemühungen von Björn Husmann und Helmut Brenner geklärt und behoben werden.

Nach drei Stunden wurde die Mitgliederversammlung durch den Vorstand beendet. Nach getaner Vereinsarbeit brachen viele erst einmal zu einem Spaziergang an frischer Luft auf, um später noch beim gemütlichen Beisammensein die Eindrücke, Impulse und Ideen, die am Nachmittag gewonnen werden konnten, zu vertiefen. Nach einem wunderbaren Frühstück traf sich der Vor-

stand am nächsten Morgen erneut, um die Umsetzung der Themen zu planen und offene Punkte bezüglich der Tagungsorganisation mit dem Orga-Team abzustimmen.

Obwohl die Köpfe oft zusammengesteckt wurden und entsprechend im positiven Sinne rauchten, waren sich alle einig, dass sich die mitunter weite Anreise für das persönliche Treffen gelohnt hatte. Dass für das leibliche Wohl bestens gesorgt war und auch die Unterkunft keine Wünsche offen ließ, trug ebenfalls zum Gelingen des Wochenendes bei. Vielen Dank an Susanne Arp für die Organisation der Location.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

TÄTIGKEITSBERICHT DER DG-E E.V.

VON MAI 2022 BIS APRIL 2023²

OLIVER NASS

Als Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren e.V. (DG-E) möchten wir über die Tätigkeiten der Aktiven in der DG-E im Zeitraum von Mai 2022 bis Mai 2023 berichten:

- ▶ **Geschäftsstelle:** Eva Merotto führte weiterhin diese zentrale Struktur des Vereins mit allen gewohnten Anfragen und Aufgaben u.a. der Bearbeitung von Qualifikationsnachweisen gewissenhaft weiter. Sie kümmerte sich zudem weiterhin um die stetige Aktualisierung der Mitgliederdatei. Gerade in der Zeit vor der Tagung wurden viele Informationen erfragt, mit z. T. großem Aufwand.
- ▶ **Vorstandsarbeit:** Das Team bestehend aus Susanne Arp, Wolf-Ulrich Scholz, Eva Merotto, Elisabeth Westhoff und Dr. Oliver Nass brachte sich in E-Mail-Beratungen, Telefon-, aber vorwiegend Videokonferenzen ein. Parallel wurden alle Vorständler:innen auf einen gemeinsamen digitalen Standard gebracht, so dass der Austausch per Video erfolgen konnte. Im Verlauf nach der MV 2022 wurde vorwiegend über die Zukunft des Vorstandes und die Aufgabenverteilung gesprochen, da deutlich wurde, dass die Position des Schatzmeisters an Dr. Oliver Nass gehen sollte.
- ▶ **Mitgliederversammlung Hamburg Harburg:** Bzgl. der ordnungsgemäß durchgeführten Mitgliederversammlung im Oktober 2022 in Hamburg verweisen wir auf den MV-Bericht in diesem Heft.
- ▶ **Protokolle/Schriftführung:** Susanne Arp fertigte weiterhin Mitschriften und kurze, prägnante Ergebnisprotokolle an, um das Erarbeitete festzuhalten.
- ▶ **Homepage:** Silka Ringer und unsere externe Beratungsfirma Deokoartista betreuten weiter den Internetauftritt.
- ▶ **Finanzen:** Eva Merotto konnte in Kooperation mit Dr. Oliver Nass und dem Steuerbüro erfolgreich die in den letzten Jahren fehlen-

den Mitgliedsbeiträge einziehen, nachdem die Kolleg:innen benachrichtigt worden waren, dass deren Kontoverbindungen z. T. seit Jahren nicht mehr aktuell waren. Die Kassenprüfung konnte ohne Probleme erfolgen.

- ▶ **Kassenprüfer:innen:** Elvira Nass, Helmut Brenner und Hergen Thoms übernahmen erneut die Prüfung und konnten den Kassenabschluss im Vorfeld kontrollieren.

- ▶ **35. Entspannungstherapiewoche (ETW) auf Sylt:** Das schon 2020/21 aktive Organisationsteam der Sylter ETW bestehend aus Lena Rockelmann-Möckel, Peter Wattler-Kugler, Juliana Matt, Hergen Thoms und Wolfgang Beth konnte die Neuauflage ihrer Bemühungen um die Sylter Tagungsgestaltung erfolgreich umsetzen (siehe Bericht in diesem Heft). In diesem Zusammenhang konnte die vom Vorstand entsandte Kollegin Elisabeth Westhoff die Kommunikation zwischen Vorstand und Organisationsteam der Sylter Entspannungstherapiewoche verbessern. Auch unsere Honorarkraft aus 2020/21 Undine Sommer konnte zur erneuten Unterstützung der Buchungsvorgänge und der Korrespondenz mit den Teilnehmer:innen gewonnen werden.

- ▶ **Zeitschrift:** Das 39. Heft 2022 konnte durch Björn Husmann erfolgreich gestaltet werden. Das Ergebnis auch dieser Fachzeitschrift kann sich sehen lassen. Es konnten viele interessante Beiträ-

ge und Rezensionen für eine sehr schöne Ausgabe gewonnen werden. Das 40. Heft für 2023 befindet sich in Vorbereitung und wird in gewohnt zuverlässiger Qualität durch Björn Husmann zusammengestellt werden.

- ▶ **Dokumentenmanagement:** Vera Brenner führte die Aufgabe des Dokumentenmanagements in der DG-E fort und kümmerte sich um den Auftritt im Socialmedia-Bereich im Internet.

Zentrales Projekt war für die DG-E die Organisation der Entspannungstherapiewoche auf Sylt 2023.

Der Bericht der neuen Beauftragten des „Awareness-Teams“ der DG-E (Elvira Nass und Helmut Brenner) soll während der MV erfolgen, sofern es Vorkommnisse gibt.



In den eigenen Fluss kommen durch künstlerisches Tun – Workshop bei der Arbeit



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

BERICHT ZUR TAGUNGSORGANISATION DER
35. ENTSPANNUNGSTHERAPIEWOCHE
VOM 29. APRIL BIS 06. MAI 2023 AUF SYLT²

LENA ROCKELMANN-MÖCKEL

Das Vorbereitungsteam bestehend aus Wolfgang Beth, Juliana Matt, Lena Rockelmann-Möckel und Peter Wattler-Kugler sowie Hergens Thoms hatte sich bereits 2019 zur Vorbereitung der Tagung 2021 zusammengefunden. Nach der bedauerlichen coronabedingten Absage wurde das Konzept weitestgehend für die Planung 2023 übernommen. Elisabeth Westhoff stieß zum Team dazu, um die Kommunikation zum Vorstand zu übernehmen. Ziel war es, den Erhalt von Liebgewonnenem und den Übergang zu Neuem zu ermöglichen. Ein abwechslungsreiches Programm sollte Anreiz für „alte Häsinnen und Hasen“, aber auch neuzugewinnende Teilnehmer und Teilnehmerinnen bieten. Um die Tagung bekannter zu machen, sollten digitale Kanäle genutzt und integriert werden. Das „Ankommen vor Ort“ und die Integration sollten durch ein ansprechendes Rahmenangebot erleichtert werden. Der Schwerpunkt wurde auf die soziale

Begegnung gelegt. Neuerungen bzw. Besonderheiten wurden mit dem Schwerpunkt-Thementag „Über 100 Jahre Autogenes Training“ am Mittwoch, dem Angebot von Shiatsu-Massagen, dem Start der Yoga-Ausbildung und der umfangreichen Bewirtschaftung des Glashauses umgesetzt.

Besondere Schwierigkeiten ergaben sich durch die begrenzte Zimmerkapazität, den Ausfall des Buchungssystems bzw. den Ausfall des Betreibers, der krankheitsbedingten, kurzfristigen Absage eines Workshops und unzähligen weiteren kleinen und großen Problemstellungen, die aber überwiegend gelöst werden konnten.

In der Woche vor der Tagung war schließlich die heiße Phase erreicht. Die Materialien mussten eingepackt und transportiert werden und eine letzte Videokonferenz wurde abgehalten, bevor sich das Orga-Team bereits am 27. April in Klappholttal traf.



Peter Wattler-Kugler, Lena Rockelmann-Möckel und Juliana Matt aus dem Organisationsteam für die 35. Sylter ETW

Die Zeit war knapp bemessen, denn das Glashaus musste bestückt, Plakate, Aushänge, Infozettel, Listen und Bestätigungen mussten gedruckt und die liebevoll gestalteten Mappen mussten mit Namen versehen und für jede/n Teilnehmer:in bestückt werden. Die Seminarräume wurden vorbereitet und auf die Minute genau wurde am 29. April um 15:00 Uhr alles

fertig, um die Teilnehmenden zu begrüßen.

Die Vorbereitung in Zahlen: 38 Videokonferenzen fanden während der Vorbereitungsphase statt. Minimum 1,5 Stunden. Über 2.000 E-Mails wurden pro Person des Orga-Teams gelesen, verarbeitet und beantwortet. Telefonate und unzählige Arbeitsstunden kamen hinzu³.

Schwerpunktmäßig war die Aufgabe wie folgt verteilt:

- ▶ Peter Wattler-Kugler übernahm die Koordination sowie Kommunikation und Absprachen mit der Akademie am Meer in Klappholtal.
- ▶ Juliana Matt betreute den Hauptteil der Dozent:innen und federführend die fachliche Ausgestaltung der Tagung.
- ▶ Wolfgang Beth organisierte Band und die Akkreditierung der Fortbildungspunkte.



Wolfgang Beth aus dem Organisationsteam für die 35. Sylter ETW mit Eva Merotto

³ Um zukünftige Orga-Interessierte (herzlich willkommen!) nicht ganz abzuschrecken, sei darauf hingewiesen, dass diese Zahlen die Vorbereitung von 2 Tagungen beinhalteten, da die ETW 2021 schon bereit für die Buchung war, bevor die Absage schweren Herzens erfolgen musste.

- ▶ Lena Rockelmann-Möckel kümmerte sich um Marketing, Dateiverwaltung und Rundmails.
- ▶ Hergen Thomas unterstützte für 2023 Björn Husmann bei der AT-Ausstellung
- ▶ Elisabeth Westhoff als Vorstandsmitglied übernahm die Absprachen und die Materialorganisation

Unser Dank gilt auch der vielfältigen Unterstützung im Hintergrund besonders Ole Husmann für Erstellung und Druck der Flyer sowie Programmierung und Betreuung des Buchungssystems. Seiner Hartnäckigkeit auch über Weihnachten ist es zu verdan-

ken, dass wir letztlich doch noch einmal unser altes Buchungssystem⁴ nutzen konnten. Undine Sommer griff dann ab Januar 2023 ein und übernahm die Betreuung der Buchungen sowie die Kommunikation mit den Teilnehmenden.

Wir freuen uns sehr, dass die Arbeit sich gelohnt hat und die Tagung bei den Teilnehmer:innen gut angekommen ist. Vielen herzlichen Dank für die wundervollen Rückmeldungen, die bestärkenden Worte und das viele Lob, das wir in der Woche bekommen haben. Wir freuen uns, in die Vorbereitung für die Tagung 2025 zu starten.



⁴ Dieses System wird definitiv nicht mehr zur Verfügung stehen, daher muss eine Alternative für 2025 gefunden werden.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

PANTA RHEI – ALLES FLIESST: DIE 35. ENTSPANNUNGSTHERAPIEWOCHE⁵ VOM 29. APRIL BIS 06. MAI 2023 AUF SYLT²

LENA ROCKELMANN-MÖCKEL

Nachdem das Orga-Team unterstützt von Susanne Arp und Werner Sommer bis zur letzten Minute die Tagungsmappen gepackt, beschriftet und mit den persönlichen Informationen versehen hatte, ging es am 29. April 2023 pünktlich um 15 Uhr los mit der Ankunft der 144 Teilnehmenden und ihrer sieben Begleitpersonen. Strahlender Sonnenschein und angenehm mildes Wetter bereicherten den Beginn der Tagungswoche und blieben auch lange erhalten. Erst zum Ende hin wurde das Wetter schlechter und am letzten Tag fegte der Wind dann alle regelrecht wieder von der Insel.

Zurück zum ersten Abend: Im großen (Stuhl-)Kreis eröffnete Peter Wattler-Kugler die Tagungswoche mit einer *Appreciative Inquiry*, einer wertschätzenden Befragung, die allen die

Möglichkeit gab, anzukommen und sich auf den Austausch und das Erleben einzustimmen. Anschließend öffnete dann offiziell auch das Glashaus, das von der DG-E bis Freitag gekapert und den Teilnehmenden Nicht-Alkoholisches und Alkoholisches zum jeweiligen Ausklang des Abends anbot. Als besonderes Highlight wurden zum Tagungsfest auch Cocktails angeboten und da dies Anklang fand, wurde auch im Laufe der folgenden Abende noch fleißig im Glashaus gemixt.

Am 30. April gingen dann die Workshops los. Ein Kurzworkshop, fünfzehn 10-stündige und ein 23-stündiger Workshop konnten aus einer Auswahl von ursprünglich 31 geplanten WS stattfinden. Björn Husmann startete morgens mit der Supervision zum Autogenen Training.

⁵ Alle Fotos von der 35. Sylter Entspannungstherapiewoche stammen von Hans-Gerd Wolbeck (Dipl.-Psych., Psych. Psychotherapeut und Klinischer Neuropsychologe), Solingen. Wir danken für die freundliche Erlaubnis zum Abdruck.



Gut gebucht waren erneut vor allem die Vormittags-Workshops, hier fanden sieben von zehn zu den unterschiedlichsten Themen statt:

Gilles Michaux bot Einblicke in die *Sophrologie*, ein integratives Entspannungskonzept, das vor allem im französischsprachigen Raum weit verbreitet ist und mentale sowie körperorientierte Entspannungssequenzen kombiniert. Die Basisübungen wurden den Teilnehmenden selbsterfahrend vermittelt. Aktiv ging es auch im Workshop von Wolf-Ulrich Scholz zu, der den Teilnehmenden leicht erlernbare *Qigong-Übungen* zur Unter-

stützung gegen *emotionale Überlastungen* vermittelte. Der Workshop von Bärbel Buchelt sorgte dafür, dass die Praktizierenden durch kunsttherapeutische Methoden und aktives künstlerisches Tun diffuse innere Bilder nach außen sichtbar gestalten und so *in den eigenen Fluss kommen* konnten. Juliana Matt vermittelte in ihrem Workshop *Hypnose bei Schmerzen* die theoretischen Grundlagen und stellte im Praxisalltag nutzbare Interventionen vor. Um eine gute therapeutische Beziehungsgestaltung im Hier und Jetzt mit Offenheit und Warmherzigkeit ging es in dem



Silka Ringer, Ralf Steinkopff, Wolf-Ulrich Scholz und Elisabeth Westhoff im Austausch

Workshop *Functional Analytic Psychotherapy (FAP)* von Ralf Steinkopff. Mit den *Stuhldialogen* von Wolfgang Beth hatten Teilnehmende eine weitere Möglichkeit neuere Therapiemethoden auszuprobieren und zu erlernen. Sich nicht nur um andere kümmern, sondern auch auf sich selbst zu achten durch Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl wurde von Silka Ringer im Workshop *MBHP – Achtsamkeitsgrundlagen für helfende Berufe* vermittelt.

Am Nachmittag fanden vier Workshops statt. *Grundlagen und Didaktik der Progressiven Relaxation* vermittelte Elisabeth Westhoff. Mit den meisten Teilnehmenden war der Workshop *Einführung in Iyengar Yoga* von Karl Baier gut besucht, der den Interessierten Haltungs-, Atem- und Entspannungsübungen in präzisen Anleitungen demonstrierte, die die Beweglichkeit und ein Vertiefen des

Wohlbefindens durch eine subtile Spannungsbalance fördern und zu meditativer Ruhe und Stille führen. Störungsspezifischer ging es im Workshop von Thomas Klos zu, der zu *ADHS und ADS im Erwachsenenalter* informierte sowie aktuelle Forschungsergebnisse, diagnostische Methoden und Therapiekonzepte vorstellte. Spontan, kreativ und flexibel wurden Mutige im Workshop „*Erwarte das Unerwartete!*“ von Martin Esters mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisationstheater gefordert und gefördert, mehr aus sich herauszugehen und neue Seiten zu entdecken.

Leider konnten aufgrund der kurzfristigen, krankheitsbedingten Absage des Workshops *Zapchen Somatics* von Cornelia und Bernd Hammer am Abend nur vier weitere Workshops stattfinden. Vielleicht kam der/die ein/e oder andere Teilnehmer:in

des Workshops von Claus Derra der Aufforderung „*Schlaf doch einfach!*“ nach, hätte dann aber die Vermittlung altbewährter und neuer Konzepte verpasst, wie die Information zur Psychoindikation für Patient:innen, die Möglichkeiten der Verarbeitung von Tageserlebnissen und Ideen zur Gestaltung eines Tagesabschlusses.

Da Yoga immer mehr Menschen und auch Therapeut:innen als Entspannungsmethode für sich und Patient:innen begeistert, bietet die DG-E e.V. seit 2022 einen neuen Qualifikationsnachweis als *anerkannte/r Anwender/in von Yoga in der Psychotherapie* (besonderer Dank gilt Angela Cuno und Thomas Richter, die das Konzept ausgearbeitet haben und auf Sylt mit dem Grundlagenkurs 1 den

neuen Ausbildungsturnus starteten). Ein theoretischer Hintergrund zur Geschichte des Yoga und der Philosophie sowie dessen Wirksamkeit anhand wissenschaftlicher Studien wurde präsentiert. Weiterhin wurden Basis-Übungen vermittelt mit dem Schwerpunkt auf dem Praktizieren von Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen). Die Ausbildung soll Psychotherapeut:innen dazu befähigen, Yoga sinnvoll und systematisch in ihre Arbeit mit Patient:innen einzubeziehen. Weitere Module werden in Gütersloh und auf Sylt stattfinden. Der Umfang der Ausbildung wird insgesamt 60 UE betragen und mit dem Zertifikat der DG-E enden⁶.



Das „legendäre“ Glashauss der Akademie am Meer

⁶ Nähere Infos dazu auch auf der Homepage in den neuen DG-E-Leit- und Richtlinien.



Claus Derra beim Vortrag

Claudia China stellte die Frage „Warum lacht der Dalai Lama?“ und präsentierte in ihrem Abend-Workshop theoretische und erfahrungsbasiert praktische Übungen aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Christian Bollmann brachte



Dagmar Gouverneur in (Shiatsu-)Action

seine Teilnehmenden durch Musik, achtsames Atmen und Bewegen, meditativen Obertongesang, Rhythm-Flow und mantrisches Singen in Fluss, getreu dem Tagungsmotto PANTA RHEI – alles fließt.

Ein besonderes Experiment stellte der Doppelworkshop von Giovanna Eilers zum Thema *Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Züricher Ressourcen-Modell (ZRM)* dar. Ganze 23 Stunden wurden auf die Nachmittags- und Abendstunden verteilt, um den Teilnehmenden nicht nur die Möglichkeit zu geben, die Methode umfänglich kennenzulernen, sondern auch die Anerkennung als ZRM-Grundkurs im Rahmen der Coaching- und Trainer:innen-Ausbildung am Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich⁷ zu erhalten. Anstrengend, intensiv, aber auch lohnend und bereichernd waren die häufigsten Rückmeldungen zu diesem „Marathonkurs“.

Die Anzahl der Vorträge wurde innerhalb dieser Entspannungstherapiewoche etwas reduziert, um mehr Raum für die sozialen Veranstaltungen und das gesellige Miteinander zu haben. Insgesamt wurden neun Vorträge im regulären Programm gehalten; zusätzlich fanden am Mittwoch, dem Schwerpunkt Thementag *Über 100 Jahre Autogenes Training* noch drei Vorträge und eine Live-Demonstration statt.

Den Auftakt machte Giovanna Eilers. In Ihrem Vortrag *Mit dem Un-*

⁷ www.ismz.ch



Austausch im Plenum: Angela Cuno, Thomas Richter und Friederike Schlüter

bewussten im Boot zu Deinen Wünschen bot sie eine Einführung zum Züricher Ressourcen-Modell, die auch als Einführung zum Workshop diente. Sie berichtete charmant vom

Umgang mit dem inneren „Strudelwurm“ und mahnte das Publikum, den Armen doch bitte „nicht allzu oft zu würgen“. Dagmar Gouverneur stellte die Prinzipien des *Shiatsu* vor,



Interessierte Diskussion nach einem Vortrag



Christof T. Eschenröder und Werner Sommer



Katharina van Bronswijk beim Vortrag

um die Neugier auf diese Anwendung zu fördern sowie Unentschlossenen die Angst davor zu nehmen, es einfach mal unter der Woche auszuprobieren und einen Termin bei ihr zu buchen.

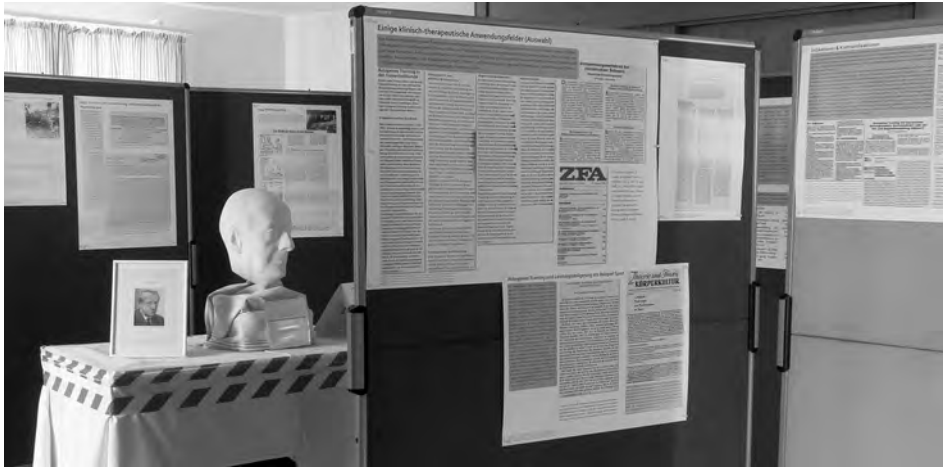
Ein besonderes Highlight war der Vortrag *Die Klimakrise ist eine psychologische Krise* von Katharina van Bronswijk⁸. Gekonnt lenkte sie das Publikum in einen Spannungsbogen und vermochte es aufzurütteln, zu bewegen sowie Ansätze und Impulse mitzugeben und vor allem das Gefühl „ich muss und ich kann selbst etwas tun“. Wir freuen uns, dass sie bereit war, obwohl ihr Workshop nicht stattgefunden hat, allein für diesen Vortrag anzureisen.

Dass die Traumforschung inzwischen weit über Sigmund Freud hin-

ausgeht und aktueller denn je durch die neuen Methoden der Diagnostik an Erkenntnis und Wissen gewinnt, zeigte uns Thomas Klos in seinem Vortrag *Neuropsychologie des Träumens*. Aktuelle Forschung zur *Beeinflussung von Nahrungspräferenzen in Richtung gesunder pflanzlicher Nahrungsmittel durch posthypnotische Suggestionen* stellte Werner Sommer vor⁹. Claus Derra stellte in seinem Vortrag die Inhalte des Workshops *Schlaf doch einfach! Altbewährtes und neue Konzepte* in zusammengefasster Form vor. Christof Eschenröder erklärte sich bereit trotz Nicht-Zustandekommens des Workshops für einen Vortrag anzureisen und an der Tagungswoche teilzunehmen. Er stellte dem interessierten Publikum neue Erkenntnisse zu den bereits äl-

⁸ Interessierte finden hier eine Radio-Sendung mit Katharina van Bronswijk, in der viele Facetten ihres Sylter Vortrages angesprochen werden: <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/psychotherapeutin-trauer-und-wut-sind-als-klimagefuehle-unterschaetzt>

⁹ siehe Artikel in diesem Heft



Ausstellung „Über 100 Jahre Autogenes Training“

teren Fallstudien *der kleine Hans und der kleine Albert* vor¹⁰. Neue Erkenntnisse, aber vor allem umfangreiches Wissen um die Rahmen und Lebensbedingungen der beiden Kinder warfen ein neues Licht auf deren Krankheitsgeschichten. In ihrem Vortrag *Achtsamkeit und Hypnose – zwei Schwestern auf dem Tandem* präsentierte Juliana Matt Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Verfahren und fasste die Grundlagen zusammen. Spontan aktiv wurde es im Vortrag *Multimodale Stresskompetenz (MMSK) und Stress-Transformation* von Wolf-Ulrich Scholz, der aus gesundheitlichen Gründen etwas improvisieren musste, und mit interessanten Impulsen aus dem Publikum endete.

Um die Ausstellung und die damit verbundene Forschungsarbeit zum

Thema *Über 100 Jahre Autogenes Training* nochmals zu würdigen, die unter mehrfachen coronabedingten Absagen am deutlichsten gelitten



Björn Husmann im Austausch mit Ausstellungsbesucher:innen

¹⁰ siehe Artikel in diesem Heft



Karl Baier beim Vortrag



Gilles Michaux beim Vortrag

hat, wurde am Mittwoch ein entsprechender Schwerpunkt-Thementag mit Vorträgen von Björn Husmann¹¹, Gilles Michaux¹² und Karl Baier gestaltet. Sie informierten zu aktuellen Forschungsergebnissen und zeigten auf, dass das Autogene Training nichts an Lebendigkeit, Aktualität und Bedeutung verloren hat. Damit neben dem geistigen auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kam, konnten sich die Teilnehmenden mit Kaffee und Kuchen stärken. Am Abend leiteten Björn Husmann und Gilles Michaux dann eine Live-Demonstration mit verschiedenen Stilen, Autogenes Training anzuleiten, im Format einer „Master Class“ an, um nicht nur vom AT zu hören, sondern es auch zu erleben. Parallel hatten die Teilnehmenden täglich die Möglichkeit die Ausstellung *Über 100 Jahre Autogenes Training* im Spielhaus zu besuchen, was auf große Resonanz stieß. Hier

wurde die Geschichte des Autogenen Trainings und seiner „Erfinder“ umfangreich gewürdigt.

Natürlich duften auch die Rahmenangebote zum Selbsterleben von Entspannung nicht fehlen. Diesmal wurden morgens zwei offene Gruppen angeboten, da das *Morgen-Yoga* von Angela Cuno und Thomas Richter sich schon in der Vergangenheit großer Beliebtheit erfreute, sodass häufig kein Platz mehr zu finden war. *Morgen-Meditation(en) zum guten Start in den Tag* wurden abwechselnd von Lena Rockelmann-Möckel, Jutta Reichardt, Elisabeth Westhoff, Peter Wattler-Kugler und Juliana Matt angeboten. Bewegung und Entspannung statt Mittagsschlaf bot erneut Bernd Kuchenbecker mit seinen Bewegungs-Meditationen um 14 Uhr. Neu wurden die unterschiedlichen Selbstfürsorge-Angebote dieses Jahr ergänzt durch die Möglichkeit

¹¹ siehe eArtikel in diesem Heft

¹² siehe Artikel in diesem Heft



individuelle Termine zur *Shiatsu-Massage* bei Dagmar Gouverneur zu buchen. Dass dies großen Anklang fand, zeigte die leider sehr schnell ausgebuchte Terminliste. Herzlichen Dank an Dagmar für ihre Bereitschaft, ihren Geburtstag in Sylt zu feiern und

die Woche über für unser Wohlbefinden zu arbeiten.

Da der 30. April bereits der erste komplette Tagungstag war, stand somit das *Tagungsfest mit dem Tanz in den Mai* direkt zu Beginn der Woche an. Die Band *Spice Infusion* war mit



neun Mann und Frau angereist und sorgte für eine wunderbare, abwechslungsreiche und schwungvolle musikalische Gestaltung des Abends. Die Tanzfläche war stets bestens gefüllt. Zum Ausgleich ging es am nächsten Abend etwas ruhiger zu. Angeboten wurde ein Filmabend mit *Yaloms Anleitung zum Glücklichsein* – einem wunderbaren Film für die Seele. Natürlich durfte dabei Popcorn nicht fehlen. Lena Rockelmann-Möckel ließ sich kurzerhand noch eine Popcornmaschine nach Klappholtal schicken, der Probelauf funktionierte und das Popcorn fand reißenden Absatz. Bewegend und ergreifend gestalteten am Dienstag Jutta Reichardt und Christian Bollmann ein Konzert, das mit mystischen Klängen und einer außergewöhnlichen, farbintensiven Filmvorführung begann und das Publikum mitnahm. Das gemeinsame Singen, vor allem für den Frieden, war eine außerordentlich bewegende Erfahrung – wie so viele während dieser Tagungswoche.

Mittwochmorgen fand traditionell die Mitgliederversammlung der DG-E e.V. mit Vorstandswahlen statt¹³. Vorab stellte sich Lukas Fendel als neuer Geschäftsführer der Akademie am Meer vor und lernte die langjährigen Gäste der DG-E kennen. Er berichtete zu aktuellen Veränderungen, Herausforderungen und Zukunftsplänen für die Akademie und das Gelände. Leider werden viele Fortschritte durch den Personalmangel und stei-

gende Kosten gehemmt. Aber die Akademie am Meer gehe es Schritt für Schritt an.

Nach dem spannenden Thementag *Über 100 Jahre AT* brachten Elvira und Eckard Nass am Mittwochabend noch einmal ordentlich Schwung mit und begeisterten mit ihrem Angebot kreativer Tanz. Muskelkater vom Lachen garantierte erneut das Improtheater von Martin Eschers, dem erneut Elisabeth Bonnaire-Ahrens zur Seite stand. Mit Charme, Witz und Talent verwandelten die beiden Impulse aus der Woche und aus dem Publikum in lustige Szenen, naja eher humorvolle Szenen, witzige Szenen ... na gut Szenen, durch die zum Glück keiner gestorben ist, da sie urkomisch, zum Totlachen, zum Schreien waren und nicht wenigen die Lachtränen in die Augen trieben. Der Satz, den ich aus dieser Woche nicht vergessen werde: „*Erika, du musst ein Ei legen. Es ist Donnerstag!*“ Wer das jetzt nicht versteht, dem sei dringend empfohlen, 2025 das Improtheater nicht zu verpassen.

Um die Tagung gut abzurunden, gestaltete Peter Wattler-Kugler auch die Abschlussrunde mit einem besonderen Konzept. Noch frisch mit den Eindrücken der Woche ausgestattet, wurden die Tagungsteilnehmer gebeten, in kleineren Gruppenrunden aus ihren Erfahrungen Ideen und Inspirationen abzuleiten zu verschiedenen Fragestellungen, die die Zukunft der Tagung und des Vereins betreffen. Anschließend, wie bekannt

¹³ siehe Bericht in diesem Heft



und bewährt, gab es die Möglichkeit noch einmal direkte Rückmeldung zu geben und Dank zu sagen speziell auch an die Workshop-Leiter und -Leiterinnen. Dank wurde auch den vielen lieben Helferinnen und Helfern gezollt, die im Vorfeld und während der Tagung unterstützt und Aufgaben übernommen haben. Zum Schluss bestand noch die Möglichkeit bei Secco rosé, alkoholfreiem Birnensekt und/oder selbstgemachter Limonade (aus den übrigen Cocktail-Limetten – besonderer Dank hier an die Helferinnen, die die Limetten geschnitten und ausgepresst haben) zusammenzustehen und sich individuell über die Woche auszutauschen – bevor sich erneut eine Truppe fleißiger Helfer fand, die die Seminarräume, die Ausstellung im Spielhaus und den Ahl-

bornsaal noch auf- und ausräumte, da dieser bereits am nächsten Morgen schon wieder die nächste Gruppe beherbergte. Im Glashaus wurde es dann allerdings noch ein langer Abend.

Noch ein paar persönliche Worte zur Tagung

Für mich war diese Woche wie Surfen auf einer wunderbaren Welle voller Energie, zugegeben mit wenig Schlaf. Das Orga-Team und ich wurden im Vorfeld und während der Tagung vor Herausforderungen gestellt, die wir nicht mal hätten erahnen können. Wir haben viel gelernt und trauen uns die nächste Runde zu. Vielen Dank auch an alle für das Verständnis, wenn es mal nicht so gut lief und auch dass die Nachbereitung sich noch etwas

verzögert (hat). Der Fluss staut sich manchmal, aber hört nicht auf zu fließen. Ich freue mich besonders über die gute Zusammenarbeit im Team und während der Tagung und über die vielen Hilfsangebote und die Unterstützung. Ich habe wieder die Erfahrung gemacht, dass man in Klappholtal manchmal einfach nur einen Wunsch ans Universum schicken muss, und dieser wird postwendend erfüllt. Der kosmische Fluss muss hier besonders gut sein! Sonst dauert

das länger. Nun wird es knapp zwei Jahre dauern bis zur nächsten Tagung und mein Wunsch ans Universum lautet: bleibt alle gesund, habt eine gute Zeit, nehmt 2025 an der 36. Entspannungstherapiewoche teil (26. April bis zum 03. Mai 2025 – save the date!!) und berichtet gerne Kolleginnen und Kollegen und interessierten Freund:innen und Bekannten davon, was für eine gute Zeit man dort haben kann.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023²

AM MITTWOCH, DEN 03. MAI 2023,
AKADEMIE AM MEER, KLAPPHOLTAL/SYLT

LENA ROCKELMANN-MÖCKEL

Im Rahmen der Entspannungstherapiewoche 2023 fand die Mitgliederversammlung der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren statt. Pünktlich um 10:00 Uhr eröffnete Eva Merotto in Vertretung des 1.

Vorsitzenden Dr. Oliver Nass, der zu seinem großen Bedauern aus beruflichen Gründen nicht anwesend sein konnte, die Veranstaltung. Mit Unterstützung der Versammlung leitete sie gekonnt durch das Programm. Nach



der Begrüßung verlas Wolf-Ulrich Scholz den Tätigkeitsbericht¹⁴.

Elvira Nass und Helmut Brenner berichteten, dass aufgrund der Corona-Pandemie sich vorab keine Aktivitäten des Awareness-Teams ergaben. Da aber während der Tagung Vorfälle von respektlosem Verhalten und sexueller Belästigung angesprochen wurden, wurde das Awareness-Team um Silka Ringer und Susanne Arp erweitert. Elvira Nass wird die rechtlichen Grundlagen für Maßnahmen gegen solches Verhalten in Erfahrung bringen und zeitnah eine Videokonferenz mit allen Mitgliedern des Teams anberaumen, um das weitere Vorgehen abzustimmen.

Der Vorstand bedankte sich auch im Namen der Mitglieder bei Silka Ringer für die gute und bewährte Pflege der Homepage und bedauer-

te, dass sie diese Aufgabe nun aus eigenem Wunsch abgeben möchte. Dank gilt auch Ole Husmann für seine selbstlosen Aktionen während der Tagungsvorbereitung, speziell die Rettung des Buchungssystems, aber auch allgemein die Unterstützung im Bereich Software und Technik. Dank ging auch an Dr. Gilles Michaux, Prof. Dr. Wolf Polenz und Björn Husmann für die wichtige und unentbehrliche Arbeit als Peer Review und bei der Herausgabe der Zeitschrift. An Björn Husmann ging der Dank außerdem für die erneute Bereitstellung der Ausstellung *Über 100 Jahre Autogenes Training* und Hergen Thoms für die große Hilfe bei Transport und Aufbau.

Lena Rockelmann-Möckel berichtete als nächstes von den Tätigkeiten des Orga-Teams und den Vorberei-



¹⁴ siehe Beitrag in diesem Heft



Der neue Vorstand der DG-E ab 2023 (v.l.n.r.): Verena Sander (Schriftführerin), Eva Merotto (stellvertretende Vorsitzende, Geschäftsstelle), Elisabeth Westhoff (erste Vorsitzende) und Lena Rockelmann-Möckel sowie Oliver Nass (Kassenwart), der nicht auf dem Bild ist, weil er bei der MV verhindert war

tungen der Tagung¹⁵. Anschließend legte Eva Merotto den neuen Haushaltsplan vor. Ein großes Problem sind weiterhin ca. 40 Mitglieder, deren Adressen und Kontoverbindung nicht aktuell sind und die sich auf mehrere Aufforderung hin bislang nicht gemeldet haben. Dem Verein entstehen erhebliche Kosten und Zeitaufwand durch die kostenpflichtigen Rückbuchungen und Recherchen auch der Steuerkanzlei. Es wird der Antrag gestellt in Zukunft die Möglichkeit zu schaffen, dass die betreffenden Mitglieder aufgrund von Nicht-Aktualisierung ihrer Taten und damit Nichtzahlung der Mitgliedsbeiträge aus dem Verein ausgeschlossen werden können. Der Antrag wird von der Versammlung einstimmig angenommen. Durch Wortmeldung

wird die Anregung gegeben, Möglichkeiten zu schaffen die Tagungskosten für Student:innen und PIAs deutlich zu reduzieren, umso die Teilnahme der zukünftigen Kollegen an der Tagung zu ermöglichen. Konkrete Vorschläge hierzu sollen von Vorstand und Orga-Team bis zur nächsten MV erarbeitet werden. Die Kassenprüfung bestätigte auch dieses Jahr dem Verein eine gute finanzielle Lage und empfahl die Entlastung des Vorstands, dem die MV zustimmte.

Eva Merotto berichtete nachfolgend von der deutlich gestiegenen Arbeitslast, die in der Geschäftsstelle anfällt. Verschiedene Entlastungsmodelle wurden gemeinsam in der Versammlung diskutiert. Bis zur nächsten Mitgliederversammlung soll aus diesem Input ein konkreter Vorschlag

¹⁵ siehe Beitrag in diesem Heft

zur Entlastung der Geschäftsstellen-tätigkeit erarbeitet werden.

Vor den Wahlen bedanken sich die Mitglieder des Vereins beim scheidenden Vorstand für sein Engagement, die ehrenamtliche Tätigkeit und die viele Zeit, die alle dafür zur Verfügung stellten, mit einem Blumengruß und einer süßen Aufmerksamkeit. Die Wahlleitung übernahm Wolf Polenz. Elisabeth Westhoff wurde zur ersten Vorsitzenden gewählt und nahm diese verantwortungsvolle Aufgabe mit Bereitschaft und Respekt an.

Bereits im Vorfeld teilte Dr. Oliver Nass schriftlich seine Bereitschaft mit, den Verein weiterhin zu unterstützen und im Vorstand als Schatzmeister tätig zu werden. Die Versammlung übertrug ihm diese Aufgabe durch Wahl. Spontan erklärte sich Verena Sander bereit, den Posten der Schriftführerin zu übernehmen, was bei den Mitgliedern auf große Begeisterung stieß und ebenfalls durch Wahl bestätigt wurde. Erneut wurden zwei weitere Mitglieder als Beisitzer in den Vorstand gewählt, Eva Merotto in ihrer Funktion als Leiterin der Geschäftsstelle und Lena Rockelmann-Möckel als Mitglied und Verbindung zum Orga-Team. Direkt nach der Wahl trat der neue Vorstand ordnungsgemäß zum ersten Mal zusammen und wählte Eva Merotto zur stellvertretenden DG-E-Vorsitzenden. Leider wird Hergen Thoms dem Team der Kassenprüfer:innen nicht erneut

zur Verfügung stehen. Dr. Juliana Matt erklärte sich jedoch bereit diesen Posten zu übernehmen und wurde zusammen mit Helmut Brenner und Elvira Nass per Wahl in diesem Amt bestätigt¹⁶.

Im Rahmen der weiteren Anträge und sonstigen Themen wurden Möglichkeiten diskutiert, das Angebot der Tagungswoche auch für jüngere Teilnehmende attraktiv zu machen, zum Beispiel junge Mütter, indem ein Konzept zur Kinderbetreuung etabliert wird. Genauer hierzu bis zur nächsten MV zu erarbeiten wurde an den Vorstand bzw. das Orga-Team übergeben. Außerdem wurde die weitere Einführung eines Präventions-Qualifikationsnachweises besprochen. Hierfür erklärten sich Prof. Dr. Wolf Polenz und Dr. Claus Derra bereit, in einer Arbeitsgruppe mitzuwirken. Da das alte Buchungssystem für die nächste Tagung nicht mehr zu Verfügung stehen wird, wurden Varianten diskutiert das Buchungssystem bzw. die ganze Buchungsthematik der Tagung neu zu gestalten. Hierzu werden ebenfalls bis zur nächsten Mitgliederversammlung Vorschläge erarbeitet.

Die Anwesenden bedanken sich beim Vorstand für geleistete und zukünftig zu leistende Arbeit und die neue Vorsitzende Elisabeth Westhoff schloss die Mitgliederversammlung um 13:00 Uhr pünktlich zum Mittagessen.

¹⁶ Das offizielle MV-Protokoll inklusive Protokoll der Wahlen wird alsbald im Mitgliederbereich der Homepage veröffentlicht.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024
IM OBERFRÄNKISCHEN COBURG
(VORAUSSICHTLICH IM MAI 2024)

Liebe Mitglieder,

nachdem die DG-E e.V. 2022 ihre Mitglieder in Hamburg und 2023 wie üblich auf Sylt zur Mitgliederversammlung begrüßen konnte, geht es nächstes Jahr in etwas südlichere Regionen nach Coburg.

Tagungsordnung (TO):

- (1.) Begrüßung mit Feststellung der TO sowie der Beschlussfähigkeit
- (2.) Tätigkeitsbericht des Vorstandes
- (3.) Tätigkeitsbericht des Orga-Teams Sylt hinsichtlich ETW 2025
- (4.) Kassenprüfung und Entlastung des Vorstandes
- (5.) Stand der beauftragten Themen von der MV 2023
- (6.) Sonstiges

Neben der Mitgliederversammlung wird ein kleines, aber feines Rahmenprogramm geben, damit sich die Reise auch lohnt. Die bewährte Kombination mit „ein bisschen“ Arbeit und (viel) Vergnügen soll sich auch hier wiederfinden. Fachlich hoffen wir, vielleicht einen interessanten Vortrag anbieten zu können, hier würde sich der Vorstand noch über Anregungen und Angebote freuen. Eine weitere Überlegung ist auch, einen oder zwei Kurzworkshops anzubieten. Außerdem können Sie / könnt ihr dann die wunderschöne und historisch reiche Stadt in der Genussregion Oberfranken ein wenig näher kennenlernen, auch in dieser Hinsicht werden verschiedene Angebote gerade noch ausgearbeitet. Das genaue Datum wird vom Vorstand zeitnah festlegt und durch Newsletter sowie über die Homepage bekanntgegeben; das (Rahmen-)Programm soll dann im Herbst veröffentlicht werden.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

KLEINER DG-E-DATENREPORT¹⁷

Gründung 05.12.2009

Datenstand 13.05.2023

aktueller Mitgliederstand 270



■ Männer
■ Frauen
■ divers



■ ordentliche Mtgd.
(Psych., KJP, Med.)
■ außerordentliche Mtgd.

Lokal

PLZ 0	8
PLZ 1	20
PLZ 2	62
PLZ 3	28
PLZ 4	16
PLZ 5	51
PLZ 6	31
PLZ 7	27
PLZ 8	11
PLZ 9	12
andere Länder	4

¹⁷ laut Daten der DG-E-Geschäftsstelle vom 13.05.23; keine Haftung für Irrtümer, Tipp- und Druckfehler



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

FORTBILDUNGSKALENDER DER DG-E 2023/2024

(DP = Diplom-Psycholog:in | PP = Psychologische/r Psychotherapeut:in)

Autogenes Training (AT)

DP/PP Helmut Brenner in Bad Salzuflen

- 09. + 10.09.2023 AT-Oberstufe Selbsterfahrung, Didaktik und SV (16 UE)
- 09. + 10.03.2024 AT-Grundstufe Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)
- 06. + 07-04.2024 AT-Fortgeschrittenenstufe SE und Didaktik (16 UE)
- 07. + 08.09.2024 AT-Oberstufe Selbsterfahrung, Didaktik und SV (16 UE)
- Info + Anmeldung: Paulinenstr. 20, 32108 Bad Salzuflen, mail@helmutbrenner.de, www.Entspannungsliteratur.de

Progressive Relaxation (PR)

DP/ DP/PP Helmut Brenner in Bad Salzuflen

- 02. + 03.09.2023 PR-Fortgeschrittenenstufe und Supervision (16 UE)
- 02. + 03-03.2024 PR-Selbsterfahrung (16 UE)
- 23. + 24.03.2024 PR-Methodik und Didaktik (16 UE)
- 31.08. + 01.09.2024 AT-Oberstufe Selbsterfahrung, Didaktik und SV (16 UE)
- Info + Anmeldung: Paulinenstr. 20, 32108 Bad Salzuflen, mail@helmutbrenner.de, www.Entspannungsliteratur.de

Multimodale Stresskompetenz (MMSK)

M.Sc./PP Jana Arnold in Leipzig (Heimerer Akademie)

- 04. + 05.11.2023 MMSK Teil 1
- 18. + 19.11.2023 MMSK Teil 2
- 26. + 27.10.2024 MMSK Teil 1
- 09. + 10.11.2024 MMSK Teil 2
- Info + Anmeldung: <https://www.heimerer.de/fortbildung-weiterbildung/>

Yoga in der Psychotherapie

DP/PP Angela Cuno & Thomas Richter

24.-26.11.2023	Grundlagenkurs 2 der Fortbildung [in Benediktbeuern]
08.-10.03.2024	Yoga in der Psychotherapie Modul 3 - Fortbildung Anwenderkurs 1 [in Gütersloh]
15.-17.11.2024	Yoga in der Psychotherapie Modul 4 - Fortbildung Anwenderkurs 2 [in Gütersloh]
Info + Anmeldung:	www.yoga-in-guetersloh.de

Einzelveranstaltungen (mit „Entspannungsbezug“)

Entspannungspädagogik für Kinder

DP Dr. Volker Friebe & DP Sabine Friedrich in Horb am Neckar

09. - 12.11.2023	Entspannung für Kinder
Info + Anmeldung:	https://www.entspannung-plus.de , post@entspannung-plus.de (Online-Kurse von Dr. Volker Friebe mit individuellem Beginn finden sich auf https://www.psychе-gesundheit-natur.de/kurse/)

Hinweis

In diesem Jahr erreichten die Redaktion erneut auffällig wenige Rückmeldungen mit Terminen für Fortbildungsreihen in Autogenem Training (AT), Progressiver Relaxation (PR), Hypnose oder Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) oder für Einzelveranstaltungen mit Entspannungsbezug. Deshalb empfiehlt die Redaktion: Kontaktieren Sie bei Bedarf die Ausbilder:innen/Dozent:innen aus Ihrer Region und erfragen Sie, ob weitere Fortbildungsangebote hinzugekommen sind. Die Kontaktdaten finden Sie in der Liste der Ausbilder:innen und Dozent:innen unter

- ▶ https://www.dg-e.de/fileadmin/user_upload/downloads/Trainer_Listen/Dozenten-Liste.pdf

SAVE THE DATE:
36. ENTSPANNUNGSTHERAPIEWOCHE
VOM 26.04. BIS 03.05.2025

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten in AT, PR, Hypnose, MMSK, Yoga sowie weiteren wissenschaftlich fundierten Entspannungs-, achtsamkeitsbasierten und gesundheitsförderlichen Verfahren bietet die 36. Entspannungstherapiewoche, die vom 26.04. bis 03.05.2025 in der Akademie am Meer (Klappholtal/Sylt) stattfindet. Informationen dazu bekommen Sie ab Herbst 2024 auf dg-e.de und über die Geschäftsstelle der DG-E, Große Schulgasse 2b, D-39116 Magdeburg, geschaeftsstelle@dg-e.de, +49 (0) 391 / 24 46 25 81.



Das Magazin für Hypnose und Kommunikation

der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V.

1/2023

tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

SCHWERPUNKT

Hypnose unter der Lupe

WISSENSCHAFT Wie Hypnose die Gehirnaktivität verändert

PRAXIS Hypnotisierbarkeit ökonomisch messen

LITERATUR Flucht - der therapeutische Prozess als Graphic Novel

REZENSION Sedieren ohne Medikamente

Jetzt
kostenloses
Probeheft
anfordern!

www.tranceform-magazin.de



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

BESUCHEN SIE UNS DOCH MAL IM INTERNET...



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

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

