



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

Leitlinien der DG-E e.V. zur Durchführung von Kursen in Progressiver Relaxation (PR)

Ziele der Progressiven Relaxation:

- Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung, integriert in den Alltag
- Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit, allgemeine gesundheitsförderliche Prävention, Unterstützung der Salutogenese
- Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch/ kognitiv/emotional/ behavioral), Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organischer Regulation, gesunden Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung
- Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme, positive Körperempfindungen
- Stressregulation, Innenschau, Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung

Voraussetzungen für PR-KursleiterInnen:

- Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Progressiver Relaxation (PR) oder äquivalente Fortbildung
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision

Voraussetzungen bei KlientInnen:

- Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme; Kooperationsbereitschaft

Methodische und didaktische Aspekte:

- **Ganzheitlicher Ansatz:** Psychosomatischer Ansatz, vertrauensvolle Kooperation
- zwischen KlientIn und BehandlerIn, ggf. psychotherapeutische Interventionen.
- **Körperorientierte Methode:** So wenig wie möglich suggestive Unterstützung, Nutzung der Kontraste von Muskelan- und -entspannung zur Entspannungsförderung
- **Kontrolle der Effekte** (unbedingt erforderlich): Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen
- **Dauer eines Kurses:** 6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)
- **Zeit einer Sitzung:** 30 - 90 Minuten (abhängig von Ziel und TeilnehmerInnen)
- **Gruppengröße:** Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen
- **Alter:** Ab ca. 6 Jahren in speziellen Kinderkursen
- **Räumliche Gegebenheiten:** In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierige Situationen
- **Haltungen:** Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen

- **Aufklärungen:** Wenn Elemente aus anderen Entspannungsverfahren oder Therapierichtungen verwendet werden, die KlientInnen darüber aufklären
- **Tonträger:** Kritischer Umgang mit Tonträgern. Aufklärung über Vorteile und Nachteile; Tonträger eventuell selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten angleichen (sonst Lernbehinderung!)
- **Musik:** Wenn Musik, dann ruhegetönte Musik (z.B. Sonaten oder spezielle Entspannungsmusik); Wirkungen der Zusatzbeeinflussung besprechen
- **Sitzungsinhalte:** Einführung in Theorie und Rahmenbedingungen/Kontext der PR; die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen; Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, psychosomatische Zusammenhänge besprechen, ggf. Konflikte bearbeiten, die Anspannungsstärke soll submaximal sein und nach 7-8 Sekunden wieder gelöst werden; während der Spannungsphase sollen keine schmerzhaften Empfindungen hervorgerufen bzw. vorhandene Schmerzen sollen durch die Kraft der Anspannung nicht verstärkt werden; beim Spannungsregulierungstraining ist diese Regel sinngemäß zu beachten. Der Hinweis bei Jacobson, die Anspannung mehrere Minuten aufrechtzuerhalten (several minutes), ist als überholt anzusehen und wegen möglicher Schädigungen der Trainierenden inakzeptabel.
- **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse
- **Erfolgskriterien:** Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/ objektiv); Verringerung der Symptome (subjektiv/ objektiv, kurzfristig/ langfristig); Veränderung der Stressverhaltensweisen (Coping-Strategien, Fremdb Berichte); Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen); Integration in den Alltag.
- **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Förderung der Salutogenese; Abbau von psychosomatische Störungen; psychovegetative Fehlsteuerungen; körperliche Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei Betroffensein von Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem; Konflikt und Problembearbeitung (bei ganzheitlich gestaltetem Kursaufbau)
- **Absolute Kontraindikation:** akute Psychose
- **Relative Kontraindikation** bei Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen.
- **Einzelfallanpassung** ist bei den Indikationen und Kontraindikationen möglich und erforderlich.
- **Nachbetreuung:** Z.B. Schriftliche oder mündliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus