



Petermann • Vaitl (Hrsg.)

5. Auflage

# Entspannungsverfahren

Das Praxishandbuch



**BELTZ**

Leseprobe aus: Petermann, Vaitl (Hrsg.), Entspannungsverfahren, ISBN 978-3-621-28125-6  
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28125-6>

# Entspannungsverfahren – eine Einführung

Franz Petermann • Dieter Vaitl

## 1 Vom Alltagsverständnis zur wissenschaftlichen Methode

**Vielfältige Entspannungsmöglichkeiten im Alltag.** Das Leben des Menschen ist eingespannt in Zyklen der Anspannung und Lockerung, der Aktivität und der Ruhe. Zu einem Leben, das Anstrengung und Mühe verlangt, gehören Phasen der Ruhe, Entlastung und Entspannung. Wir alle wissen, dass Belastungen, die die Kräfte des Körpers übersteigen, ebenso Schaden anrichten können wie lange Phasen der Passivität und Immobilisation (z. B. aufgrund erzwungener Bettlägerigkeit). Menschen nutzen vielfältige Möglichkeiten, um dem Körper Erholung zu gewähren und Wohlbefinden zu erzeugen. Sie reichen vom Dösen, Abschalten, Ausschlafen, Meditieren bis hin zu Aktivitäten wie Sporttreiben, Tanzen, Singen und Spielen.

**Standardisierte Entspannungsverfahren im klinischen Kontext.** Die Entspannungsverfahren, die in diesem Handbuch behandelt werden, unterscheiden sich von diesen Praktiken hinsichtlich Provenienz und Methode. Es handelt sich um standardisierte Verfahren, die größtenteils einem klinischen Kontext entstammen und zur Behandlung psychischer Störungen und körperlicher Erkrankungen entwickelt wurden. Sie haben mit den oben genannten, für die jeweilige Kulturepoche typischen Erholungspraktiken nur wenig gemeinsam.

Die Anwendung in klinischen Kontexten bringt eine exaktere, im Vergleich zur Alltagssprache differenziertere Auffassung des Konzepts »Entspannung« mit sich. Während im Alltag meist nur das subjektive Gefühl des Entspannt-Seins oder die damit verbundenen Tätigkeiten gemeint sind, unterscheiden professionelle Anwender zwischen vegetativen, hirnlelektrischen und interozeptiven Entspannungskomponenten. In diesem Zusammenhang sind auch pharmakologische Aspekte bedeutsam und zu berücksichtigen. Diese psychophysiologischen Grundlagen der Entspannung werden im ersten Teil dieses Buches dargestellt.

Entspannungsverfahren haben in den vergangenen Jahrzehnten eine große Popularität erlangt und besitzen als therapeutische Methoden eine hohe Attraktivität. Zum klinischen Standardrepertoire zählen heute vor allem folgende Entspannungsverfahren:

- Hypnose,
- autogenes Training,
- meditative Verfahren,
- imaginative Verfahren,
- progressive Muskelentspannung und
- Biofeedback.

Die verschiedenen Entspannungsverfahren werden im zweiten Teil des Buches in ihren Grundzügen vorgestellt. Der dritte Teil befasst sich mit den vielfältigen Anwendungsbereichen dieser Verfahren für Erwachsene, der vierte mit den Anwendungsbereichen für Kinder und Jugendliche. Bevor wir diese Bereiche näher betrachten, sollen einige wichtige Aspekte diskutiert werden, die alle Entspannungsverfahren betreffen.

## 2 Durchbrechen der Schulenbarrieren

Betrachtet man die Ursprünge dieser Verfahren, wird deutlich, wie sehr sie Zeitströmungen unterliegen und ihre Legitimation aus zeitgebundenen Vorstellungen und Meinungen über Krankheitsursache und Krankheitsbehandlung herleiten. Dies gilt insbesondere für Hypnose und autogenes Training, aber auch für die moderneren Verfahren wie progressive Muskelrelaxation und Biofeedback (vgl. Tab. 1).

**Verschiedene Verfahren haben viel gemeinsam.** Die Forschung der vergangenen Jahrzehnte hat entscheidend dazu beigetragen, die verschiedenen Verfahren zu entmythologisieren und sie aus ihrer Fixierung auf schulengebundene Denkweisen herauszulösen. Der kritische Empirismus, mit dem ihre Erforschung vorangetrieben wurde, hat eher die Gemeinsamkeiten, die zwischen den einzelnen Entspannungsverfahren bestehen, zutage gefördert als ihre Besonderheit und Einzigartigkeit, auf die in manchem älteren Lehrbuch noch gepocht wird. Da in der jüngeren Vergangenheit die Forschungsaktivitäten vorwiegend im klinisch-psychologischen Bereich angesiedelt waren und von dort die Erklärungsansätze und Anwendungsrichtlinien stammen, sind Entspannungsverfahren immer mehr zu akzeptierten Methoden der Psychologie geworden. Bei einer historischen Betrachtung fällt auf, wie wenig hilfreich jene Begründungen gewesen sind, die die »Erfinder« der jeweiligen Verfahren geliefert haben.

**Entspannungsverfahren erzeugen keine außergewöhnlichen Phänomene.** Erst das Durchbrechen der Barrieren, die durch die Vertreter der einzelnen Schulen errichtet worden waren (insbesondere bei der Hypnose und dem autogenen Training), hat eine Kooperation der verschiedenen Disziplinen möglich gemacht. So lieferten die Neurowissenschaften, die Psychophysiologie und die Verhaltenswissenschaften neue Modellansätze und Konzepte, die zu einem besseren Verständnis der biologischen Grundlagen von Entspannungsverfahren beigetragen haben und zu Spezifikationen ihrer praktischen Anwendung führten. Dadurch wurde deutlich, dass die Wirkungen, die Entspannungstechniken erzeugen, keine außergewöhnlichen Phänomene darstellen, sondern dass sie zum normalen Verhaltensrepertoire des Menschen gehören. Es handelt sich um Ressourcen, die in jedem Menschen schlummern. Zu ihrer Aktivierung aber bedarf es bestimmter Methoden und Techniken.

**Tabelle 1** Verschiedene »Schulen« der Entspannung

Verfahren	Grundlagen
<b>Hypnose</b>	Bei der Hypnose bewirken bestimmte Einleitungsprozeduren (z. B. spezielle Sprachmuster) eine besondere und komplexe (kognitive, emotionale und physiologische) Wahrnehmungs- und Erlebnisverarbeitung (Kossak, 2014). Eine zu hypnotisierende Person muss »suggestibel« sein (Hoppe, 1993). Ihre Rolle ist eher passiv; der Therapeut übernimmt weitgehend die Führung des Geschehens (Revenstorf, 1993).
<b>Autogenes Training</b>	Beim autogenen Training handelt es sich um eine Form der »konzentrativen Selbstentspannung«, die ohne die Kontrolle eines Hypnotiseurs durchgeführt werden kann und die durch Übung perfektioniert wird. Schultz (2003) unterscheidet psychophysiologische Standard-Übungen (Unterstufe), meditative Übungen (Oberstufe) und spezielle Übungen.
<b>Meditative Verfahren</b>	Meditative Verfahren sind sehr vielfältig und haben ihren Ursprung in religiösen Übungen, die vor allem der Erweiterung des Bewusstseins dienen sollen (vgl. Ott, 2014). Auftretende Entspannungsreaktionen werden eher als Nebeneffekt betrachtet. Meditative Verfahren können im Sitzen durchgeführt werden oder auch bestimmte Bewegungen beinhalten (z. B. Yoga, Tai Chi u. a.; vgl. Scholz, 2008).
<b>Imaginative Verfahren</b>	Imaginative Verfahren nutzen die Vorstellungskraft, um Verhalten »im Geist« einzuüben, wenn dies nicht in der Realität geschehen kann (z. B. Fallschirmsprung). Es existieren zahlreiche verschiedene Anwendungsformen, die sich teilweise unabhängig voneinander entwickelt haben und sich deutlich unterscheiden. Besondere Bedeutung hat die emotionale Imagination nach Lang (1977), die psychophysiologische Erkenntnisse einbezieht (Petermann & Kusch, 2014).
<b>Progressive Muskelentspannung</b>	Die progressive Muskelentspannung basiert auf der Annahme einer Wechselwirkung zwischen zentralnervösen, mentalen Prozessen und peripheren, muskulären Veränderungen (Hamm, 2014). Der Begründer dieser Schule, Jacobson, postulierte, dass durch mentale Prozesse die Muskulatur und das vegetative Nervensystem beeinflusst werden können (zentrifugale Wirkung). Weiterhin sollen Veränderungen der Muskelspannung auch die zentralen mentalen Prozesse beeinflussen (zentripetale Wirkung). Das Verfahren besteht in der willkürlichen Aktivierung und Lösung von Muskelgruppen, um so sukzessiv eine Entspannung des ganzen Körpers und damit verbunden auch eine mentale Deaktivierung zu erreichen.

**Tabelle 1** (Fortsetzung)

Verfahren	Grundlagen
<b>Biofeedback</b>	Das seit den 1970er Jahren verwendete Biofeedback beruht auf dem Prinzip, normalerweise nicht wahrnehmbare physiologische Prozesse in elektronische Signale zu verwandeln und der Person zurückzumelden (Vaitl & Rief, 2014). Die Person erhält damit die Möglichkeit, ihre autonomen Körperfunktionen willentlich und – im Gegensatz z. B. zum autogenen Training – objektiv messbar zu beeinflussen.

### 3 Das Wirkspektrum

**Wirksamkeit der Entspannungsverfahren empirisch geprüft.** Die Forschung hat deutlich gemacht, dass ungeprüfte Vorannahmen über die klinische Wirksamkeit von Entspannungsverfahren (z. B. bei der Behandlung von Angst) aufgegeben bzw. modifiziert werden müssen. So zeigten Meta-Analysen, dass Entspannungsverfahren nur bei ganz bestimmten Typen von Angststörungen effektiv sind, während sich in anderen Fällen andere Therapieformen bewährt haben (z. B. die Muskelentspannung bei der Behandlung der Panik- und generalisierten Angststörung; vgl. Conrad & Roth, 2007). In anderen Bereichen (z. B. bei der Hypertonie-Behandlung oder bei der Behandlung von Schmerzzuständen) haben sich hingegen positive Effekte gezeigt, die früher für fraglich gehalten wurden. Das Wirkspektrum von Entspannungsverfahren wird dadurch zwar eingeschränkt, aber präzisiert. Hierbei spielen klinisch wichtige Gesichtspunkte eine entscheidende Rolle. Die zentralen Faktoren in diesem Zusammenhang sind:

- ▶ die Spezifität der Effekte,
- ▶ die differentielle Indikation,
- ▶ die Vereinfachung der Methode und
- ▶ die Ökonomie der Anwendung.

Dies sind wichtige Schritte auf dem Weg hin zu empirisch fundierten Indikationskatalogen. Entspannungsverfahren werden ambulant und stationär in der Behandlung, Rehabilitation und Prävention zahlreicher psychischer und körperlicher Störungen und Erkrankungen eingesetzt.

#### Beispiel

##### **Psychische Störungen und körperliche Erkrankungen als Anwendungsfelder von Entspannungsverfahren**

###### **Psychische Störungen**

- ▶ stressbedingte Störungsformen
- ▶ Angststörungen

- ▶ aggressives Verhalten
- ▶ leichte bis mittelgradige depressive Störungen
- ▶ Belastungs- und Anpassungsstörungen
- ▶ Sprechstörungen
- ▶ Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)
- ▶ Störungen infolge eines Substanzmissbrauchs

### **Körperliche Erkrankungen**

- ▶ Bluthochdruck
- ▶ koronare Herzerkrankungen
- ▶ periphere Durchblutungsstörungen (z. B. Raynaud'sche Erkrankung)
- ▶ Asthma bronchiale
- ▶ gastrointestinale Störungen
- ▶ Kopfschmerzen vom Migräne- und Spannungstyp
- ▶ akute und chronische Schmerzzustände
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ sexuelle Funktionsstörungen
- ▶ somatoforme Störungen
- ▶ Fibromyalgie
- ▶ rheumatische Erkrankungen

**Entspannungsverfahren oft als Zusatzmaßnahme indiziert.** Natürlich können nicht alle psychischen und körperlichen Störungen und Erkrankungen einzig und allein durch Entspannungsverfahren verhindert oder behandelt werden. In der Regel kann man Entspannungsverfahren – je nach Krankheitsbild – einen besonderen Stellenwert innerhalb eines übergeordneten Therapieschemas zuweisen. Es muss daher differenziert werden zwischen Störungsbildern, bei denen Entspannungsverfahren als zentrale Behandlungsmethoden eingesetzt werden können (z. B. bei spezifischen Phobien, generalisierten Angst- und Panikstörungen; Conrad & Roth, 2007), und Störungen oder Erkrankungen, bei deren Behandlung die Entspannungsverfahren lediglich zusätzliche therapeutische Maßnahmen im Rahmen einer übergeordneten Behandlungsstrategie darstellen (z. B. bei Krebs; vgl. Lübbert et al., 2001). Im letzteren Fall werden Entspannungsverfahren als Begleitmaßnahmen verstanden, die den Behandlungserfolg beschleunigen, stabilisieren und generalisieren helfen und die dazu beitragen, dass die Krankheitsbewältigung besser gelingt.

## **4 Gemeinsamkeiten**

**Selbstkontrolle.** Obwohl die vorliegenden Befunde sehr heterogen sind, lassen sich doch Gemeinsamkeiten feststellen, die auf allgemeine Wirkprinzipien zurückgehen. Eines dieser Prinzipien liegt sehr wahrscheinlich im Erwerb von Eigenkompetenz und

Selbstkontrolle (vgl. Tab. 2). Eine Ausnahme stellt die Hypnose aufgrund der abhängigen Rolle des Patienten dar, die ihm nur wenig eigene Initiative bei der Gestaltung des Entspannungsvorgangs ermöglicht.

**Tabelle 2** Aufbau von Selbstkontrolle durch verschiedene Entspannungsverfahren

Verfahren	Aufbau von Selbstkontrolle
<b>autogenes Training</b>	Eine Person erfährt das Gefühl von Kontrolle über ihre Körperwahrnehmungen, indem sie ihre <i>Aufmerksamkeit</i> aktiv auf bestimmte Körperfunktionen richtet und sie zu beeinflussen versucht.
<b>Meditation</b>	In der meditativen Versenkung erlebt eine Person das Gefühl von Kontrolle über die eigenen <i>Gedanken</i> und ihre Fähigkeit zur <i>Konzentration</i> .
<b>Imagination</b>	Durch die Imagination, zum Beispiel kompetenten Verhaltens in bestimmten Situationen, übt eine Person in der <i>Vorstellung</i> , wie sie sich selbst und ihre Reaktionen kontrollieren kann.
<b>progressive Muskelentspannung</b>	Eine Person gewinnt Kontrolle über ihren Körper, indem sie lernt, ihre <i>Muskelspannung</i> aktiv zu beeinflussen. Auf diese Weise wird es ihr möglich, einen Entspannungszustand selbst herbeizuführen.
<b>Biofeedback</b>	Selbstkontrolle wird erworben, indem eine Person lernt, eigene <i>körperliche Reaktionen</i> willentlich zu steuern, wobei sie durch direkte Rückmeldungen verstärkt wird.

Entspannungsverfahren stellen in diesem Sinne hilfreiche Angebote dar, um das Bewusstsein der Patienten zu stärken, dass sie ihren Belastungen und Beschwerden nicht hilflos ausgeliefert sind. Vergleichbar sind sie darin den aus der Verhaltenstherapie bekannten Wirkkomponenten der Selbstwirksamkeit und der Selbstkontrolle (vgl. Selbstmanagement-Konzept von Kanfer et al., 2006). Weitere gemeinsame Wirkprinzipien der Entspannungsverfahren sollen im Folgenden kurz aufgeführt werden.

**Schulung der Konzentration.** Eine Gemeinsamkeit aller Entspannungsverfahren besteht darin, dass sie die Fähigkeit der Teilnehmer fördern, sich auf bestimmte Objekte oder auch auf das innere Erleben zu konzentrieren. Diese Schulung der Konzentration kann den Personen zum Beispiel dabei helfen, im Alltag störende Außenreize zu ignorieren oder eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu erfüllen. Aufmerksamkeit und Konzentration sind besonders bedeutsam im Kontext der Meditation (vgl. Ott, 2014), sie liegen jedoch auch allen anderen Entspannungsverfahren zugrunde.

**Beruhigung.** Weiterhin bewirken alle Entspannungsverfahren unabhängig von ihrer speziellen Methodik eine Entspannungsreaktion und damit eine Beruhigung, die sich auch anhand von physiologischen Parametern nachweisen lässt (darunter je nach

Verfahren neuromuskuläre, kardiovaskuläre und zentralnervöse Veränderungen; z. B. Ott, 2001; vgl. Kap. 1 »Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren« in diesem Buch).

**Steigerung des Wohlbefindens.** Schließlich ist den Entspannungsverfahren gemeinsam, dass sie das subjektive physische und emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer steigern (z. B. Löwe et al., 2002; Lohaus et al., 2001), also verstärkend wirken und dadurch zum Beispiel die Therapiemotivation fördern können.

Es lässt sich hieraus ableiten, dass durch die Entspannung günstige interne Bedingungen geschaffen werden (Selbstkontrolle, Konzentration, Ruhe, Wohlbefinden), welche die Erfolgsaussichten anderer Therapieanteile erhöhen können. Aus diesen Gründen werden heute Entspannungsverfahren nicht mehr als isolierte Therapie eingesetzt, sondern sind meist integraler Bestandteil eines übergeordneten Behandlungskonzepts. Der gemeinsame Nenner, von dem sich ihr Stellenwert innerhalb verschiedener Therapien herleitet, ist der einer Alternativreaktion; denn Entspannungsverfahren tragen dazu bei, dass ein neues psychophysiologisches Reaktionsmuster gelernt und erprobt wird, das bislang unbekannt war und sich nun günstig auf Beschwerden und auf den Umgang mit ihnen auswirkt.

## 5 Anerkannte psychologische Interventionsmethoden

**Sktionen psychologischer und ärztlicher Fachgesellschaften.** Entspannungsverfahren, insbesondere die Hypnose, das autogene Training und die progressive Muskelrelaxation, zählen zu den klinisch anerkannten psychologischen Interventionsmethoden. Nach den Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Durchführung der Psychotherapie (1998) sind sie sowohl Methoden der psychosomatischen Grundversorgung als auch Methoden psychotherapeutischer Anwendungsformen. Der Verbreitungs- und Bedeutungsgrad dieser Methoden ist auch daran abzulesen, dass innerhalb von psychologischen und ärztlichen Fachgesellschaften Sktionen gebildet wurden, die in Form von Konsensuskonferenzen die Standards für die Diagnostik, Indikation bzw. Kontraindikation, Durchführung und Erfolgskontrolle dieser Verfahren festgelegt haben; in diesem Zusammenhang wären die Psychologische Fachgruppe zum Thema »Entspannungsverfahren« in der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) und die Deutsche Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training (DGÄHAT) zu nennen.

**Studien zur Wirksamkeit und differentiellen Indikation.** Wie bei allen Verfahren, die nach den heute geltenden Kriterien einer evidenzbasierten Medizin und Psychotherapie beurteilt werden, stellt sich auch bei den Entspannungsverfahren die Frage nach deren Wirksamkeit und differentiellen Indikation. Zur ersten Frage, der nach der Wirksamkeit, bestätigen inzwischen zahlreiche Studien, dass bestimmte Entspannungsverfahren bei zahlreichen psychischen und somatischen Störungen erfolgreich sind. Der empirische Nachweis ist in Form von narrativen Analysen zum Beispiel für

das autogene Training (Linden, 1994) und die progressive Muskelentspannung (Gröniger & Gröniger, 1996) geführt worden oder ist das Ergebnis von umfangreichen Meta-Analysen. Meta-Analysen liegen vor für:

- ▶ das autogene Training (Stetter & Kupper, 2002),
- ▶ die Meditationsverfahren (Grawe et al., 1994) und
- ▶ die progressive Muskelentspannung (Eppley et al., 1989; Pluess et al., 2008).

Die Tatsache, dass verschiedene Entspannungsverfahren therapeutisch wirksam sind, darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die zweite, klinisch weitaus relevantere Frage, nämlich die nach der differentiellen Wirksamkeit, noch nicht einmal in Ansätzen beantwortet ist. Es existieren zwar verschiedene Studien, die versucht haben, die unterschiedliche Wirksamkeit des einen oder anderen Entspannungsverfahrens zu bestimmen (z. B. verschiedene Hypnoseformen vs. Muskelentspannung bei Fibromyalgie-Patienten; Conrad et al., 2007), doch sind die Fragestellungen oft zu spezifisch, die Störungsformen zu heterogen und schließlich die Resultate zu disparat, als dass daraus Schlussfolgerungen im Hinblick auf eine differentielle Indikation gezogen werden könnten.

Gänzlich mangelt es an prospektiven Verbund- und Multi-Center-Studien, wie sie in Prüfphase III der klinischen Interventions- und Evaluationsforschung üblich sind. So bleibt nur die Hoffnung, dass diese wissenschaftlich und praktisch relevanten Fragen in naher Zukunft in Angriff genommen werden.

## 6 Entwicklungsrichtungen der Forschung

**Erkenntnisse der verschiedenen biologisch orientierten Humanwissenschaften.** Hoffnungsvoller kann demgegenüber die Entwicklung stimmen, die die Erforschung der Wirkmechanismen von Entspannungsverfahren genommen hat. In den vergangenen zwei Jahrzehnten sind vor allem in den biologisch orientierten Humanwissenschaften, wie der Neuropsychologie, der Psychophysiologie und der experimentellen Psychologie, Erkenntnisse gewonnen worden, die auch zu einem besseren Verständnis jener Prozesse beitragen, die während der Entspannung und der Selbstkontrolle von körperlichen Vorgängen ablaufen. Es ist seit langem bekannt, dass es durch den Einsatz der verschiedenen Entspannungsverfahren zu einer Entspannungsreaktion kommt, die sich in charakteristischen körperlichen und psychischen Veränderungen wider-spiegelt. Was sich aber im Gehirn ereignet, während sich ein Mensch in der Entspannung befindet, erschließt sich erst seit kurzem. Häufig werden dazu Gehirnaktivitäten in Form des EEG aufgezeichnet (z. B. Aftanas & Golocheikine, 2001; Travis, 2001; Williams & Gruzelier, 2001); jedoch kann vom EEG nicht direkt auf kognitive Prozesse geschlossen werden. Jüngst entwickelte Methoden wie die bildgebenden Verfahren eröffnen hier neue Wege und Einsichten (z. B. Jäncke, 2013). Diese Forschungen werden subsummiert unter dem Oberbegriff »veränderte Bewusstseinszustände« (Vaitl, 2012).

**Fazit: Entspannung bewirkt Veränderungen der Bewusstseinslage.** Wie auch immer man das Geschehen während der Entspannung bezeichnet, Einigkeit besteht inzwischen darüber, dass es sich um mehr oder weniger ausgeprägte Veränderungen der Bewusstseinslage handelt. Deutlich wird dies – nimmt man nur die Erlebnisberichte der Übenden als Grundlage – vor allem bei der Hypnose, bei meditativen Verfahren, beim autogenen Training und in abgeschwächter Form bei der progressiven Muskelentspannung und dem Biofeedback.

## 7 Kultur der Entspannung

**Entspannung – wozu?** Entspannungsverfahren sind allesamt übende Verfahren. Sie sind leicht zu erlernen und entfalten ihre Wirkung in der Regel erstaunlich rasch. Sind die Übungsbedingungen günstig gestaltet, können sich die im Menschen angelegten potentiellen Reaktionsformen im Sinne einer Alternativreaktion entwickeln und Entspannung herbeiführen. Wenn wir von einer »Kultur der Entspannung« sprechen, meinen wir damit jene besonderen Regeln, nach denen das Prinzip »Entspannung« verwirklicht wird. Entspannung für sich genommen ist ein Mittel, kein Selbstzweck. Sie muss in den Kontext von Anspannung und Alltagsbelastungen integriert werden. Entspannung nur zu betreiben, um die Muskeln zu relaxieren, mag schon ein Übungsziel an sich sein. Doch was geschieht, wenn alle Muskeln erschlafft sind? Ist das der erstrebte Zustand? Wenn es gelingt, ein Gefühl der Ruhe und Gelöstheit zu erleben und sich dies mit zunehmender Geübtheit immer rascher einstellt, drängt sich unmittelbar die Frage auf, zu welchem Zweck wir uns in diesen hedonischen Zustand befördern und wie lange wir ihn auskosten sollen. Wie oft haben wir die Erfahrung machen müssen, dass die Entspannungstechniken ihre Attraktivität verloren und schal wurden, sobald die biologische Kunstfertigkeit, sich zu entspannen, beherrscht wurde.

**Entspannung als Alternativreaktion und neue Erfahrung.** Entspannungsverfahren müssen ihren »Sitz im Leben« haben. Ihr klinisches Potential liegt darin, dass sie helfen, eine Alternativreaktion in Situationen zur Verfügung zu haben, die dies erfordern. Diese Situationen können sich jedoch massiv von den Bedingungen unterscheiden, unter denen Entspannung erlernt wurde. Werden Entspannungsmethoden klinisch eingesetzt, bestimmt das übergeordnete Therapieziel, weshalb eine solche Alternativreaktion nötig ist und wogegen sie helfen soll. Damit ist das Wirkspektrum der Entspannungsverfahren allerdings noch nicht erschöpft. Neben dem somatotropen Wirkungsprofil existiert noch ein psychotropes, das in einer kognitiven Restrukturierung besteht. Darunter fallen sehr verschiedene psychische Prozesse, die durch Entspannungsverfahren angestoßen werden und zu neuen Erfahrungen führen. Hierzu zählen die Sensitivierung für und die Fokussierung auf imaginative Vorgänge sowie die Akzeptanz ungewohnter und paradoxer Ereignisse. Diese unerwarteten Erfahrungen aber sollen nicht als etwas Fremdes, sondern als Teil der eigenen Person erlebt werden.

Um eine Kultur der Entspannung zu fördern, ist die Verbreitung von Wissen über die Bedeutung von Entspannung und über Anwendungsmöglichkeiten unter Fach-

leuten wie unter Laien notwendig. Unter anderem hat sich das Internet als Medium und Forum für gesundheitliche Themen etabliert. Es stellt ein großes Angebot an Informationen über Entspannungsverfahren sowohl für Laien als auch für Fachkreise bereit.

## Übersicht

### Informationen über Entspannungsverfahren im Internet

#### Informationen für Fachkreise

Schweizer Psychologie-Portal: Therapie Guide: Entspannungsverfahren:  
[http://www.psychology.ch/index/Therapie\\_Guide/Entspannungsverfahren/](http://www.psychology.ch/index/Therapie_Guide/Entspannungsverfahren/)  
(Stand: 25.11.2013)

ÖGATAP – Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie:  
<http://www.oegatap.at/> (Stand: 25.11.2013)

#### Informationen für Laien

Beratung und Therapie online: Entspannung, Entspannungstechniken, Entspannungsprozesse:

<http://www.btonline.de/entspannung.html> (Stand: 25.11.2013)

MedizInfo®Datenbank: Entspannungsverfahren:

<http://www.medizinfo.de/psychotherapie/entspannung/start.shtml>  
(Stand: 25.11.2013)

## 8 Problemfelder und Störungsbilder bei Erwachsenen

Anhand von ausgewählten Problemfeldern und Störungsbildern soll in diesem Buch verdeutlicht werden, worin der praktische Nutzen von Entspannungsverfahren besteht und für welche Patienten sie als Behandlungsform oder Therapiebaustein in Frage kommen. Um die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten zu veranschaulichen, werden in diesem Buch Anwendungsbereiche bei psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen von Erwachsenen und auch von Kindern vorgestellt.

Ein klassisches Anwendungsgebiet von Entspannungsverfahren sind alle Formen von Angststörungen. Da Angst und Entspannung unvereinbar sind, zählen Entspannungsverfahren zu den Grundkomponenten der meisten Angsttherapien. Wie der Angst mit Entspannungstechniken begegnet werden kann, wird in diesem Buch ausführlich dargestellt.

Nicht nur psychische Störungen wie Angst, sondern auch chronische körperliche Erkrankungen stellen bedeutende Anwendungsfelder der Entspannungsverfahren dar. Dazu zählen zum Beispiel Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma. In den entsprechenden Kapiteln dieses Buches werden Möglichkeiten vorgestellt, wie mit der Hilfe von Entspannungsverfahren die Bewältigung dieser Erkrankungen erleichtert

werden kann. Psychosomatische Störungen wie Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen und somatoforme Störungen stellen die dritte Gruppe der Störungsbilder dar, die mit Entspannungsverfahren therapierbar sind. Sie werden in separaten Kapiteln ebenfalls in diesem Buch behandelt.

Entspannungsverfahren dienen jedoch nicht nur der Behandlung von Störungen und Erkrankungen, sondern auch der Optimierung der Leistungsfähigkeit im Alltag, zum Beispiel bei der Arbeit oder beim Sport (z. B. Kellmann, 2002). Als ein Beispiel für den nicht-klinischen Einsatz von Entspannungsverfahren wird daher in einem Kapitel der Anwendungsbereich »Sport und Bewegung« vorgestellt.

## 9 Problemfelder und Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen

Ähnlich wie bei den Erwachsenen lassen sich auch bei Kindern mehrere wichtige Anwendungsfelder unterscheiden. Wie bei den Erwachsenen zählen unter den psychischen Störungen die Angststörungen zu den häufigen Einsatzbereichen der Entspannungsverfahren. Ein kindspezifisches Problemfeld und eine wichtige Herausforderung für Therapeuten stellen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) und aggressives Verhalten dar. Obwohl bei diesen Störungen ein multimodaler Therapieansatz nötig ist und bei ADHS zudem auch eine pharmakologische Behandlung empfohlen wird, ist die Bedeutung von Entspannungsverfahren in diesem Bereich zum Beispiel durch die Meta-Analyse von Turchiano (2000) belegt. Auf solche neueren Anwendungsbereiche geht das Buch in verschiedenen Kapiteln ausführlich ein.

Ein weiterer Anwendungsbereich wird durch bestimmte psychosomatische und somatische Störungsbilder definiert, die auch bei Kindern häufig auftreten. Dazu zählen funktionelle Bauchschmerzen, Schmerzen bei medizinischen Behandlungen, Kopfschmerzen, Neurodermitis und stressbedingte Störungen, die detailliert in diesem Buch behandelt werden.

Gerade bei Kindern lohnt sich der Einsatz präventiver Maßnahmen, um der Entstehung und Fixierung von Störungen wirksam vorzubeugen. Der dritte wichtige Anwendungsbereich liegt daher in der Nutzung von Entspannungsverfahren für präventive Interventionen, zum Beispiel in der Schule, also bei Lern- und Verhaltensproblemen.

## 10 Fachliche Kompetenz

**Voraussetzungen auf Seiten des Therapeuten.** Wer Entspannungsverfahren klinisch einsetzt, muss fachliche Kompetenz besitzen. Bei dem Wissen, das wir heute über Entspannungsverfahren haben, und bei dem breit gefächerten Indikationskatalog ist es nicht mehr zu rechtfertigen, wenn Übungsleiter oder Therapeuten nur ein einziges Entspannungsverfahren beherrschen. Bedauerlicherweise gibt es aber heute noch viel zu viele selbsternannte »Entspannungstherapeuten«, die nur ein einziges Verfahren