

## 4 Praktische Durchführung der Progressiven Relaxation

Auf Initiative der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren im Berufsverband deutscher Psychologen (BDP) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training (DGÄHAT) trafen sich in den Jahren 2000 und 2001 Buchautoren und Dozenten der Progressiven Relaxation aus dem deutschsprachigen Raum jeweils zu einer Konsensuskonferenz zur Entwicklung einer Leitlinie, deren vorläufiges Ergebnis 2004 von Ohm zusammenfassend veröffentlicht wurde [Ohm 2004]. In Arbeitsgruppen wurde der aktuelle Stand für die Bereiche Vordiagnostik, Durchführung, klinische Indikationen, Kontraindikationen und Anwendung in der Prävention diskutiert und definiert. Die Erarbeitung der Leitlinie ist noch nicht vollständig abgeschlossen, das Zwischenergebnis lieferte jedoch wichtige Aspekte zu den Grundlagen und der praktischen Durchführung der PR.

Als Grundlage der Expertentreffen diente die seit 1985 vorliegende Leitlinie der Fachgruppe „Durchführung von Kursen der Progressiven Relaxation“ in der aktualisierten Form aus dem Jahr 2000 [Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren, [www.entspannungsverfahren.com](http://www.entspannungsverfahren.com)]. Dabei ergab sich in den Diskussionen über die praktische Durchfüh-

rung übereinstimmend die Einschätzung, dass die PR in ihrer klinischen Anwendung gar nicht so gut standardisiert ist wie allgemein angenommen. Überspitzt kann man formulieren: „Es gibt so viele verschiedene Vorgehensweisen wie es Kursleiter oder Therapeuten gibt.“

In der Literatur und auf Kassetten und CDs finden sich unterschiedlichste Varianten im Hinblick auf den Kursaufbau, die jeweilige Vorinformation, die Art der Anleitung, das Ausmaß an Suggestion, die Auswahl und Reihenfolge der Muskelgruppen, die Zeitdauer und Häufigkeit und Intensität der Muskelanspannung, die Art, wie die Entspannungsphase eingeleitet wird und ihre Dauer, die Verwendung von Hilfsmitteln (Kassetten, CDs) etc. Das Autogene Training ist im Vergleich dazu viel klarer und verbindlicher strukturiert.

Die Entwicklung der PR-Leitlinie (die sich nicht auf die Originalversion, sondern auf die heute üblichen Weiterentwicklungen bezieht) berücksichtigte die Existenz der vielen Varianten. Daher beschränkten sich die Durchführungsempfehlungen auf die Vorgabe von Rahmenbedingungen im Sinne eines Minimalkonsenses. Die Leitlinie vermittelt damit einen gewissen Standard, lässt jedoch bei der Anwendung großen Spielraum für die

individuelle Gestaltung des jeweiligen Kursleiters. Die Fachgruppeninterne Leitlinie hat diesen Standard dann 2003 weiter präzisiert (siehe Anhang 7).

Die folgenden Ausführungen zur praktischen Durchführung sollen den bisher vorgestellten keine weitere Variante hinzufügen. Die Vorlieben und Erfahrungen des Autors kommen natürlich dennoch zum Tragen, z.B. bei der Anzahl der Muskelübungen, der Formulierung von Anweisungen, der Verkürzung auf fünf Muskelgruppen, oder bei speziellen Variationen von Kurzübungen. Das vorliegende Buch berücksichtigt jedoch verschiedenste Varianten, diskutiert im Detail Vor- und Nachteile und unternimmt insbesondere den Versuch einer Integration auf der Basis der vorliegenden Leitlinien sowie des heutigen Grundlagenwissens über Entspannungsverfahren. Die zugehörigen vorläufigen Formulierungen der Leitlinie sind durch graue Unterlegung besonders hervorgehoben.

## 4.1 Vorbedingungen und Voraussetzungen

Im therapeutischen Setting wird im Rahmen eines Vorgesprüches mit dem Patienten die Indikation für die Anwendung der PR ermittelt. Dazu ist zunächst eine zumindest orientierende Anamneseerhebung der Zielsymptomatik oder der Problementwicklung notwendig. Daneben gilt es, mögliche Kontraindikationen zu erfassen, und zu überprüfen, ob die Persönlichkeit des Patienten für PR geeignet ist (siehe Kapitel 5).

Screening und Diagnostik in der Therapie: Abklärung von Indikation und Kontraindikation ist notwendig.

Unterweisungsart: Progressive Relaxation ist im Gruppenunterricht und im Einzel-Setting vermittelbar.

Gruppen-Setting: Bis maximal 12 Personen bei Erwachsenen. Geschlossene Gruppen sind notwendig (Teiloffene Gruppen sind nach individueller Einführung der Teilnehmer möglich).

In Klinik und Rehabilitation: Geschlossene Gruppen notwendig; Offene Gruppen sind in Einzelfällen nützlich, jedoch nur nach Vorgespräch.

Gruppengröße bei Kindern und Jugendlichen:

- ▲ ab 6 Jahre bis max. 6 Teilnehmer
- ▲ ab ca. 10 Jahre bis max. 8 Teilnehmer [Ohm 2004]

Im Zusammenhang des Vorgesprüches sollte sich der Therapeut auch ein Bild über eventuelle Vorerfahrungen mit anderen Entspannungsverfahren, über die Motivationslage und das Ausmaß der subjektiven Beschwerden- und Symptombelastung machen [Krampen 2004].

Ein diesbezügliches Screening sollte folgende Grundvoraussetzungen beachten:

- ▲ Erfolgt die Teilnahme freiwillig und eigenverantwortlich?
- ▲ Besteht Gruppenfähigkeit, d.h. ausreichende soziale Kompetenz und psychische Stabilität zur konstruktiven Teilnahme?

- ▲ Ist die regelmäßige Teilnahme an den Sitzungen möglich?
- ▲ Besteht die Bereitschaft zum regelmäßigen selbstständigen Üben?

Patienten kommen mit sehr unterschiedlichen Erwartungen. Früher wurde im ersten Kontakt häufig über Probleme beim Erlernen des Autogenen Trainings berichtet, so dass ein Interesse bestand, ein anderes Entspannungsverfahren auszuprobieren. Unter der Annahme, dass AT ohnehin schwieriger zu lernen sei, wurden diese Äußerungen oft nicht hinterfragt, sondern Probleme mit dem AT als positive Indikation für die PR akzeptiert. Nicht selten hatten die Patienten dann beim Üben der PR ähnliche Probleme wie beim früheren Versuch mit AT, es lohnt sich also, genauer nachzufragen. Inzwischen gibt es aufgrund der vielfältigen Angebote in der Erwachsenenbildung und den Therapie-Standards der Rehabilitationskliniken immer mehr Patienten, die mit verschiedenen Entspannungsverfahren Erfahrungen gemacht haben. Häufiger hört man daher jetzt auch über negative Vorerfahrungen mit der PR. Wenn der Therapeut dann genauer nachfragt, hört er nicht selten abenteuerliche Berichte, was den Patienten alles unter Progressiver Relaxation „verkauft“ wurde. In solchen Fällen ist ein etwas differenzierteres Aufklärungs- und Motivationsgespräch notwendig, in dem der Patient aber nicht überredet werden sollte. Auch sollte vermieden werden, den früheren Versuch zu sehr zu disqualifizieren und sich selbst als den wahren Meister der Entspannung aufzubauen – das bewirkt nicht selten im Endeffekt das

Gegenteil. Es erscheint vielmehr sinnvoll, den erneuten Versuch im Sinne einer Einladung zu vermitteln, die PR einfach noch einmal in einer anderen Version auszuprobieren und die Erwartungen entsprechend moderat zu halten. Wer sich an die Standards der Durchführung hält und bei Problemen entsprechende Diskussionen und Hilfestellungen anbietet, wird in den allermeisten Fällen erfolgreich sein (siehe auch Kapitel 8).

Mögliche Motive für das Erlernen der PR [in Anlehnung an Krampen 2004]

- ▲ ärztlicher/zahnärztlicher Rat
- ▲ Rat des behandelnden Psychotherapeuten
- ▲ Rat von Bekannten/Freunden
- ▲ Neugier
- ▲ akute Belastung/Lebenskrise
- ▲ besser entspannen, gelassener werden, weniger aufregen
- ▲ besser konzentrieren
- ▲ Schmerzen bewältigen
- ▲ Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität lernen
- ▲ bessere Interozeption (Selbstwahrnehmung)
- ▲ mentale Entspannung lernen
- ▲ Entspannen in sozialen Situationen
- ▲ selbstsicherer werden
- ▲ Selbstentwicklung fördern

Dabei ist zu beachten, dass manche Motive genauer hinterfragt werden sollten, z.B. warum andere Personen zur PR geraten haben oder wie die aktuelle Problemsituation oder Krise genau aussieht. Es ist beispielsweise unsinnig, zwei Wochen vor einer Prüfung mit dem Lernen von Entspannung zu beginnen.

Für die Indikationsstellung sind also folgende Fragen zu klären:

- ▲ Welche Vorerfahrungen hat der Patient?
- ▲ Welche Erwartungen hat er an den Therapeuten?
- ▲ Wie ist seine Motivation einzuschätzen?
- ▲ Ist er für die PR geeignet?
- ▲ Sind seine Zielsymptome durch Entspannung zu beeinflussen?
- ▲ Liegen Kontraindikationen vor?

Bei der Vermittlung der PR im präventiven Bereich ist in der Regel kein Vorgespräch möglich. Präventionskurse werden z.B. von Krankenkassen oder Volkshochschulen angeboten, und der Kursleiter erhält dafür ein Honorar. Die Interessenten an der Entspannungsgruppe melden sich beim Veranstalter an, der üblicherweise alle administrativen Angelegenheiten regelt, Werbung macht und den Raum zur Verfügung stellt. Der Kursleiter nimmt zwar durch die Formulierung der Kursankündigung indirekt Einfluss auf die Anmeldung, lernt die Teilnehmer aber erst beim Beginn des Kurses am ersten Abend kennen. Eine erste Klärung von Indikation und Motivation erfolgt dann nebenbei im Rahmen der Vorstellungsrunde (siehe unten), wobei der Kursleiter dem einzelnen sehr aufmerksam zuhören muss, um aussagefähige Informationen zu bekommen. Auch auf etwaige Kontraindikationen ist zu achten.

Screening und Diagnostik in der Prävention: Erueierung der Ausschlussgründe im präventiven Bereich ist unbedingt notwendig [Ohm 2004].

Manche Autoren schlagen ein weitergehendes Screening z.B. mit psychologischen Fragebögen vor, um gravierende psychische Störungen zu erkennen, die besser gleich einer Psychotherapie zugeführt werden sollten. Ein erfahrener Kursleiter wird dies nicht benötigen. Er wird die Auffälligkeiten während des Gruppengesprächs bemerken und den betroffenen Teilnehmer am Ende der Gruppe bitten, kurz zu warten. Zumeist lässt sich in wenigen Minuten eine Vereinbarung über das weitere Vorgehen entwickeln (Rückerstattung der Kursgebühr, Therapieempfehlung).

## 4.2 Rahmenbedingungen

Der Leiter legt durch die Ankündigung des Entspannungskurses, den Zeitpunkt und die Wahl der Räumlichkeiten die Rahmenbedingungen fest. Der Raum sollte ausreichend bequeme Sitzmöbel und genug Platz für Bewegungsübungen haben sowie im Zweifelsfall auch die Möglichkeit für eine Entspannung im Liegen bieten.

Übungshaltungen: Im Sitzen und Liegen. Üben im Sitzen erleichtert in der Regel den Transfer in den Alltag [Ohm 2004].

Eine Sitzordnung im Kreis schafft die besten Voraussetzungen zur direkten und gleichwertigen Kommunikation mit allen Teilnehmern. Eine neutrale Raumgestaltung mit Tafel oder Flipchart ist für eine Arbeitsatmosphäre am günstigsten, über-

ladene Bilder oder gar anatomische Tafeln an der Wand, Tische mit Gegenständen und sonstige Dinge lenken die Aufmerksamkeit nur ab. Der Raum sollte eine angenehme Beleuchtung haben und nicht zu hell aber auch nicht zu dunkel sein, damit das Einschlafen nicht gefördert wird. Die Lage sollte abgeschirmt und ruhig sein, Störungen durch fremde Personen sollten vermieden werden. Sinnvoll ist das Anbringen eines gut sichtbaren Schildes vor der Tür z.B. „Entspannungsübung – bitte Ruhe!“.

Bemühungen, die Atmosphäre durch Kerzenlicht, Duftlämpchen, leise Musik, Einspielen von Meeresrauschen, Anbieten von Tee und Gebäck und Ähnliches zu verbessern, mögen zwar gut gemeint sein, lenken aber von der Muskelentspannung ab, verführen die Teilnehmer zu einer *regressiven Wohlfühlstimmung* und bewirken später dann nicht selten erhebliche Enttäuschungen. PR ist ein aktives Entspannungsverfahren und fordert eine wache Mitarbeit. Gruppendynamisch fördern solche Elemente eine *passive Erwartungshaltung* und stören dadurch die Arbeitsatmosphäre. Besonders problematisch ist jedoch, dass dadurch eine künstliche Situation geschaffen wird, die weit entfernt von der Alltagsrealität der Teilnehmer ist. Somit wird der Transfer der Entspannungserfahrungen in den häuslichen und beruflichen Alltag erheblich schwieriger. In solchen Fällen kommen dann Rückmeldungen wie: „Hier in der Gruppe ist das richtig angenehm, da kann ich mich gut entspannen, aber zu Hause gelingt mir nichts...“.

**! Je alltagsnäher die Lernsituation gestaltet wird, desto leichter werden die Teilnehmer die Übungen zu Hause durchführen können.**

Wenn der Leiter einige Minuten vor dem Gruppenbeginn schon anwesend ist, hat er die Möglichkeit, das Gruppenklima durch kleine Aufmerksamkeiten zu verbessern. Er kann rechtzeitig auf einen eventuell verschlossenen Gruppenraum reagieren, so dass die Teilnehmer nicht warten müssen. Er kann die Heizung anstellen und den Raum bei Bedarf vorher lüften. Dass er so immer rechtzeitig anwesend ist, hat positive Auswirkungen auf die Pünktlichkeit der Teilnehmer. Denn bei Verspätung des Leiters wird sich dieser Stil auf die Gruppe übertragen, und es ist überaus störend, wenn die ersten 10 Minuten die Teilnehmer einer nach dem anderen hereingetrödelt kommen. Die Zeit vor Beginn kann dazu genutzt werden, gemeinsam mit den Teilnehmern den Stuhlkreis aufzustellen. Es gibt auch Teilnehmer, die das Bedürfnis haben, vor der Sitzung direkt an den Leiter noch eine persönliche Frage zu stellen oder Informationen weiterzugeben, z.B. andere Gruppenmitglieder zu entschuldigen.

Die Gestaltung der Rahmenbedingungen ist besonders in den ersten Stunden wichtig. Später, wenn sich eine gewisse Gruppenkultur entwickelt hat, treten diese Aspekte mehr in den Hintergrund oder werden von Gruppenmitgliedern übernommen (siehe auch Kapitel 8).

## 4.3 Die erste Stunde

Die Teilnehmer kommen zur ersten Sitzung naturgemäß mit einer Erwartungsspannung. Es gilt daher zunächst, eine lockere angenehme Atmosphäre herzustellen. Dabei ist die Person des Leiters, besonders seine entspannte Ausstrahlung und sein Verhalten, von besonderer Bedeutung. Immerhin ist er in der Erwartung der Teilnehmer der „Entspannungsprofi“ und sollte auf ein entsprechend gelassenes Auftreten achten. Ein nervöser oder sichtbar unausgeglichener Leiter wird sehr viel Mühe haben, dem Einzelnen überzeugend Entspannung zu vermitteln. Eine ausreichend laute mittlere Stimmlage ist dabei am günstigsten. Ein zu laut sprechender Leiter wird möglicherweise eine ruhige Gruppe haben, gleichzeitig aber Spannung erzeugen. Ein zu leise sprechender Leiter (manchmal ein Problem bei Kursleiterinnen) wird sich nicht gut durchsetzen können und mehr Unruhe in der Gruppe hervorrufen.

Wenn der Leiter etwas vor Kursbeginn anwesend ist, kann er jeden ankommenden Teilnehmer an der Tür persönlich mit Handschlag begrüßen und damit einen ersten persönlichen Kontakt knüpfen. Die Bedeutung solcher kleiner Gesten für die zukünftigen Entspannungserfolge der Gruppe kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden (siehe auch Kapitel 1.5).

Die erste Stunde beginnt mit einer allgemeinen Begrüßung. Der Leiter stellt sich vor, gibt einen Überblick über den Ablauf und legt die Rahmenbedingungen fest. Dabei empfiehlt sich insbesondere in kleineren Städten auch ein Hinweis auf

die Schweigepflicht, die dann mit den Teilnehmern vereinbart wird.

### 4.3.1 Vorstellungsrunde

Es folgt dann eine kurze Vorstellungsrunde (ca. 15 Minuten), bei der jeder Teilnehmer sich mit Namen vorstellt, über etwaige Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren und seine Erwartungen an den Kurs berichtet. Dabei wird der Leiter sehr aufmerksam registrieren, wer völliger Anfänger ist, wer welches Verfahren (AT, Yoga, Meditation, Atementspannung etc.) schon ausprobiert hat, woran der Erfolg früher möglicherweise gescheitert ist, wer mit eigener Motivation kommt, wer vom Arzt oder vom Partner geschickt wurde und ob realistische Erwartungen an die PR vorliegen. Besonders wichtig ist auch, zu wissen, wer die PR schon einmal in einer Klinik oder einem Kurs gelernt hat, welche Schwierigkeiten dabei auftraten und warum bei Erfolg nicht weiter geübt wurde. Man muss nicht die gleichen Fehler zweimal machen und kann hier direkt korrigierend und motivierend eingreifen. Oft kommt man aber mit Anfängern ohne viel Entspannungserfahrung besser zurecht als mit Teilnehmern, die schon einiges kennen und durch diese Vorerfahrungen für neue Erlebnisse blockiert sind.

In der Vorstellungsrunde entsteht jeweils ein kurzer persönlicher Kontakt zu den einzelnen Teilnehmern, so dass der Leiter auch die Art der Beziehungsaufnahme einschätzen kann und möglicherweise erste Hinweise auf Spannungen und Widerstände erhält. Die Runde ermög-

licht auch ein Screening (siehe oben), inwieweit bei den einzelnen die Indikationen stimmen, ob Kontraindikationen vorliegen oder ob besonders schwierige Persönlichkeitsstrukturen in der Gruppe auftreten.

Vom Interaktionsstil her wird sich der Leiter in dieser Anfangsphase offen und zugewandt verhalten, die Äußerungen der Teilnehmer werden zunächst ohne Vorbehalte angenommen. Voreilige Belehrungen, Wertungen oder gar negative Rückmeldungen sollten möglichst vermieden werden. Sehr abwegige Vorstellungen sollten aber ein wenig relativiert werden. Auch auf kritische Fragen wird der Leiter gelassen reagieren und freundlich Grenzen setzen. Wenn die Teilnehmer später offen über ihre Entspannungserfahrungen reden sollen, müssen sie von Beginn an das Gefühl bekommen, dass ihre Erlebnisse ernst genommen werden und keine Beschämungen oder Blamagen zu erwarten sind. Dieser persönliche Schutzraum ist wertvoller für eine Gruppenatmosphäre als jedes Duftlämpchen.

### 4.3.2 Vorübungen

Es hat sich bewährt, in der ersten Stunde nicht sofort mit einer Entspannungsübung zu beginnen. Stattdessen können sich die Teilnehmer im Rahmen einer kleinen Vorübung zunächst mit der Grupsituation, dem Sitzen mit geschlossenen Augen und der Stimme des Leiters vertraut machen. Im Jargon werden solche Übungen auch „Begrüßungscocktail“ genannt, womit auch noch einmal die

Rolle des Leiters als Gastgeber und das Schaffen einer positiven Atmosphäre angesprochen ist. Weitergehendes Ziel einer solchen Übung ist der Abbau von unnötiger Spannung und Angst und die deutliche Botschaft, dass es bei der Entspannung nicht um Leistung geht.

Während für das Autogene Training sich als Vorübung insbesondere imaginative Übungen (z.B. Vorstellung einer Zitrone, Text siehe Kapitel 1.4.5) anbieten, ist bei der PR eine Körperfühlobung sinnvoller, da das Heranführen an die Wahrnehmung des eigenen Körpers näher an den muskulären Entspannungsprinzipien liegt.

Das folgende sehr ausführlich formulierte Textbeispiel für eine solche Körperfühlobung oder „Reise durch den Körper“ dient nur der Verdeutlichung des Prinzips eines Begrüßungscocktails. Es wäre nicht sehr sinnvoll, diesen Text unmittelbar zu verwenden. Vorgelesene Texte wirken sehr unpersönlich und disqualifizieren den Leiter in den Augen der Teilnehmer. Eine solch einfache Übung sollte ein Entspannungstrainer spontan aus eigener Kreativität verbalisieren können. Die Reise durch den Körper geht relativ schnell, sie dauert üblicherweise nicht länger als 3–4 Minuten, denn es kommt bei den einzelnen Körperregionen jeweils nur auf ein kurzes „Hinspüren“ an. Zu lange Pausen würden schon zu tief in die Entspannung führen.

#### „Reise durch den Körper“ (Übung zur Körperwahrnehmung)

Bevor wir mit den eigentlichen Entspannungsübungen beginnen, möch-

te ich Sie zu einer kleinen Vorübung einladen, bei der Sie einmal nur auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers achten sollten. Wir werden eine kleine Reise durch den Körper machen, beginnend von den Füßen bis hin zum Kopf, und ich werde Ihre Aufmerksamkeit dabei auf verschiedene Wahrnehmungsmöglichkeiten lenken. Es kommt überhaupt nicht darauf an, dass Sie etwas Besonderes machen oder etwas Besonderes wahrnehmen, es geht eher darum, dass Sie einfach eine bequeme Sitzhaltung einnehmen und spüren.

Setzen Sie sich daher jetzt einfach mal mit offenen Augen so hin, dass Sie möglichst bequem sitzen. Sie können sich während dieser kleinen Übung jeder Zeit bewegen und Ihre Sitzhaltung verändern, so dass Sie noch etwas angenehmer und bequemer sitzen.

Wenn wir gleich die Übung beginnen ist es sinnvoll, dass Sie die Augen schließen, damit Sie nicht durch die Umgebung in der Wahrnehmung Ihres eigenen Körpers abgelenkt sind. Während der Übung können Sie auf alles achten, was Ihnen gerade in den Sinn kommt. Natürlich sollten Sie in erster Linie Ihren Körper wahrnehmen, es könnte jedoch auch sein, dass Ihre Gedanken etwas wandern oder dass Sie bildhafte Vorstellungen dabei haben; das soll Sie überhaupt nicht irritieren sondern Sie nehmen sich und ihren Körper möglichst entspannt und interessiert wahr.

Gibt es von Ihrer Seite, bevor wir mit der Übung beginnen, noch irgendwelche Fragen?

Wenn dies nicht der Fall ist so lehnen Sie sich jetzt bequem zurück, nehmen einen tiefen Atemzug und schließen die Augen ...

Zu Beginn der kleinen Reise durch den Körper achten Sie einmal auf Ihre Atmung wie Sie ein- und ausatmen und spüren einmal den Unterschied zwischen Einatmung ... und Ausatmung ... dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und spüren einmal: Wie stehen die Füße auf dem Boden, wie ist der Kontakt zwischen den Fußsohlen und dem Boden, haben Sie das Gefühl, dass die Füße gut und bequem auf dem Boden stehen? ... Sie können auch gerne versuchen, die Füße auf dem Boden etwas hin- und her zu schieben, um auszuprobieren, ob es so auch wirklich angenehm für Sie ist ...

Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit über die Fersen ... die Sprunggelenke ... die Waden ... bis hin zu Ihren Knien und spüren einmal, wie Sie die Knie halten ... Spüren Sie nach, ob sich die Knie in einer angenehmen Beugung befinden ... Sie können das auch variieren, in dem Sie die Beine etwas mehr ausstrecken oder eher etwas zu sich heranziehen ... Spüren Sie nach, welcher Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel für Sie am angenehmsten ist, wie die Beine am angenehmsten stehen ...

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit über die Oberschenkel hin zu Ihrem Gesäß und spüren einmal, wie Sie auf Ihrem Stuhl sitzen. Spüren Sie nach, ob der Kontakt zur Sitzfläche bequem ist, und auch hier können Sie gerne etwas hin- und herrutschen, wenn Sie eine andere Sitzhaltung ausprobieren möchten. Machen Sie es sich auf dem Stuhl richtig bequem ...

Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Gesäß den Rücken nach oben ... bis hin zu der Stelle, an der Ihr Rücken an der Stuhllehne anliegt. Spüren sie nach, ob dieses Anlehnen bequem ist, ob Sie ein angenehm sicheres Gefühl im Rücken verspüren. Verstärken Sie einmal probeweise den Anlehndruck im Rücken und spüren Sie den Unterschied zwischen einer eher angespannten und einer eher lockeren Anlehnung ...

Gehen Sie dann weiter nach oben zu Ihren Schultern ... und spüren einmal wie Sie die Schultern halten. Vielleicht ziehen Sie einmal beide Schultern nach oben ... und lassen sie dann nach unten sinken, um etwas mehr loszulassen. Lenken Sie dabei auch die Aufmerksamkeit hin zu Ihren Armen und spüren nach, wie die Arme an Ihren Schultern herunterhängen ... wie die Arme vielleicht locker auf den Oberschenkel liegen ... Spüren Sie den Winkel zwischen Ober- und Unterarm und nehmen Sie wahr, ob dies so angenehm ist.

Dann lenken Sie die Aufmerksamkeit zu Ihren Händen und spüren, wie Ihre Hände auf Ihren Oberschenkeln liegen ... Vielleicht spüren Sie auch die Wärme, die zwischen Ihren Oberschenkeln und den Händen entsteht, und vielleicht probieren Sie einmal aus, ob es angenehmer ist, wenn sich die Hände berühren, oder ob Sie die Hände lieber getrennt voneinander legen wollen, spüren Sie den Unterschied zwischen beiden Möglichkeiten.

Lenken Sie dann die Aufmerksamkeit von Ihren Armen über Ihre Schulter nach oben zu Ihrem Hals und Kopf und spüren einmal nach, wie Sie Ihren Kopf halten ... Bewegen Sie Ihren Kopf ein wenig hin und her ... und von vorne nach hinten, um nachzuspüren, welche Haltung angenehm entspannt und auch stabil ist. Meistens wird man eine Mittelhaltung des Kopfes bevorzugen, da dort die Halsmuskeln am wenigsten gespannt sind. Es kann aber auch sein, dass Sie den Kopf leicht nach hinten neigen, um speziell die Nackenmuskulatur etwas mehr zu entspannen ... Wenn Sie den Kopf so in eine angenehme Haltung gebracht haben und gut ausbalanciert haben, spüren Sie noch einmal insgesamt nach, wie Sie sich im Körper jetzt empfinden ... Wie fühlt sich der Kopf jetzt an? ... Wie fühlen sich die Schultern jetzt an? ... Wie fühlen Sie die Arme? ... Wie spüren Sie Ihren Oberkörper? ... Wie spüren Sie Ihren Rücken? ... Wie nehmen Sie Ihren Bauch wahr? ...

Wie spüren Sie den Kontakt zur Sitzfläche? ... Wie spüren Sie Ihre Beine? ... Und wie stehen die Füße am Boden? ... Hat sich etwas verändert im Vergleich zum Beginn der Übung? ... Haben Sie das Gefühl, dass Sie bequem sitzen? ... Wenn Sie wollen, können Sie sich diese bequeme Sitzhaltung etwas einprägen, damit Sie diese dann später bei der Durchführung der Entspannungsübungen wieder abrufen können.

Ich möchte Sie nun bitten, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atemrhythmus lenken und dabei verstärkt auf die Einatmung achten. Vertiefen Sie etwas die Einatmung und spüren Sie den aktivierenden Effekt der frischen Luft. Wenn Sie nun noch etwas aktiver und tiefer ein- und ausatmen, dann strecken Sie dabei gleichzeitig die Arme nach vorn oder etwas nach oben und aktivieren Sie damit Ihren Körper, so dass Sie nach 1–2 weiteren Atemzügen und Strecken und Dehnen des Körpers die Augen wieder öffnen und mit Ihrer Aufmerksamkeit hierher in den Raum zurückkommen.

Nach der Übung sollte zunächst darauf geachtet werden, dass alle Gruppenteilnehmer wieder „anwesend“ sind. Denn obwohl die Übung möglichst wenig Suggestionen, sondern überwiegend Elemente der Aufmerksamkeitslenkung enthält, erfüllt sie doch die Kriterien einer Hypnose und kann bei einzelnen Teilnehmern auch so wirken. Eine gute Rücknahme ist daher unbedingt notwendig.

Es schließt sich ein kurzer Erfahrungsaustausch an, bei dem verschiedene Teilnehmer über ihre Wahrnehmungen berichten können. Somit entsteht für die Gruppe ein Spektrum der möglichen Erlebnisse. Natürlich wird der Leiter keinerlei Bewertungen abgeben, sondern lediglich vielleicht bestimmte Wahrnehmungen verstärken. Besonders wichtig ist auch die Frage nach Problemen. Meist werden diese zwar schon spontan genannt, dennoch sollten bestimmte Themen in diesem Zusammenhang angesprochen werden, z.B.:

- ▲ Wer hatte Schwierigkeiten mit dem Schließen der Augen?
- ▲ Haben Sie alles verstanden?
- ▲ Wer hatte unangenehme Körperempfindungen?
- ▲ Hatte jemand Schwierigkeiten mit der Konzentration?
- ▲ Konnte jemand den Worten überhaupt nicht folgen?
- ▲ Bei wem ist die Spannung im Vergleich zum Beginn eher gestiegen?

Diese Fragen dienen nicht dazu, einzelne bloßzustellen oder zu vermitteln, wie negativ oder gar gefährlich Körperwahrnehmung sein kann. Sie sollten daher mit Bedacht formuliert werden und als persönliches Interesse am Wohlergehen jedes Einzelnen in der Gruppe spürbar werden. Gleichzeitig ist hierbei eine professionelle Distanz besonders wichtig. Psychotherapeutische Gruppenerfahrung ist dabei von Vorteil und vereinfacht das Vorgehen erheblich. Die Fragen haben eine wichtige diagnostische Bedeutung und ergänzen den weiter oben angesprochenen Scree-

ningprozess. Man kann die Rückmeldungen insbesondere auch schon dazu nutzen, erste Hilfestellungen zu geben. Probleme beim Schließen der Augen sind ein Hinweis auf Ängste, z.B. vor Kontrollverlust. Diese Teilnehmer sollten beim Üben der Entspannung anfangs ruhig die Augen noch offen halten und z.B. auf einen Punkt vor sich schauen. Menschen mit Hörproblemen oder anderen Schwierigkeiten können sich manchmal leichter im Rahmen einer solchen Vorübung zu erkennen geben (wenn es um „noch nichts geht“), als bei der ersten Entspannungsübung. Auch die Frage, ob jemand den Ausführungen überhaupt nicht folgen konnte oder wollte, gibt möglicherweise wichtige Hinweise auf die Fähigkeit oder Bereitschaft zur Mitarbeit. Paradoxe Reaktionen („Ich bin unruhig geworden“) können bei dieser harmlosen Reise leichter hinterfragt werden, da im Gegensatz zur Entspannungsübung hier noch nicht das Gefühl auftritt, etwas falsch zu machen.

Ein wichtiger Effekt von Vorübungen ist, dass dabei möglicherweise auftretende Probleme nicht mit der ersten Entspannungsübung, sondern „nur“ mit der Vorübung verbunden werden. Eine Angstattacke oder eine andere gravierende Funktionsstörung bei der ersten Jacobsonübung würde möglicherweise eine Blockade oder ungünstige Erwartungshaltung auftreten lassen, die nicht so einfach zu lösen ist. In Verbindung mit der Vorübung könnte man sogar suggestiv formulieren, dass „so etwas zum Glück bei einer richtigen Entspannungsübung nicht vorkommen wird“ und könnte

dann durch entsprechende Vorbereitung dafür sorgen, dass das Problem tatsächlich nicht auftritt.

### 4.3.3 Erklärung und Vorbereitung der Übung

Das Vorgehen von Jacobson, den Patienten kaum über die Hintergründe des Verfahrens zu informieren, wird heute als ungünstig angesehen. In der ersten Stunde sollten neben der konkreten Übungsanleitung die wesentlichen Grundzüge der PR kurz dargestellt werden. Dazu gehören

- ▲ die Prinzipien der muskulären An- und Entspannung,
- ▲ Erklärung der Wirkungsweise,
- ▲ der Umgang mit der eigenen Aufmerksamkeit,
- ▲ der Aspekt der Körperwahrnehmung und
- ▲ der Aufbau des Übungsprogramms.

Dazu gehören möglicherweise auch ein paar Worte zur Person Jacobsons und den verschiedenen Varianten des Verfahrens. Die Leitlinie legt hier allgemein Folgendes fest:

Sitzungsinhalte: Einführung in Theorie und Rahmenbedingungen/Kontext, Vermittlung der Übungstechniken, Erläuterung der Wirkungsweise bei verschiedenen Störungsbildern [Ohm 2004].

Aufgrund der begrenzten Zeit in der ersten Stunde dienen diese Informationen

natürlich lediglich dazu, einen gewissen Rahmen abzustecken. Man kann nicht erwarten, dass die Teilnehmer in der Erwartung und Verarbeitung der für sie neuen Situation tatsächlich sehr viele Informationen aufnehmen können. Dieser Teil sollte daher nur kurz gehalten werden und an der Aufmerksamkeit oder möglicherweise auch den Fragen der Teilnehmer orientiert sein. In diesem Zusammenhang hat es sich bewährt, die Teilnehmer anfangs darüber zu informieren, dass sie die wichtigsten Informationen über Hintergründe und Übungsablauf zusammengefasst am Ende ausgehändigt bekommen (Beispiel siehe Anhang 1–3). Viele Gruppenleiter haben diese Informationen regelrecht zu einem kleinen Übungsheft weiterentwickelt, so dass die Teilnehmer zu Hause in Ruhe noch einmal die wichtigsten Dinge nachlesen können.

Für die Vorbereitung der Übung wird zunächst gemeinsam mit den Teilnehmern eine bequeme Sitzposition entwickelt. Dazu kann es auch sinnvoll sein, dass alle zunächst einmal aufstehen und den Körper etwas ausschütteln, um sich dann etwas lockerer wieder hinzusetzen. Der Kursleiter wird dann selbst eine symmetrische angelehnte Sitzhaltung einnehmen, Füße stehen auf dem Boden, Beine etwa 90 Grad-Winkel, mit dem Gesäß leicht nach vorne gerutscht auf der Sitzfläche, der Rücken bequem angelehnt, die Arme angewinkelt, die Hände locker auf die Oberschenkel gelegt, die Schultern hängen, der Kopf gerade oder leicht nach hinten geneigt gehalten (zur Entkrampfung der Nackenmuskulatur). Durch die Präsentation seiner eigenen Sitzposition

wird der Kursleiter zum Modell, an dem sich die Teilnehmer orientieren können. Er wird dabei gleichzeitig beobachten, wie bequem sich die Einzelnen hinsetzen und ob es möglicherweise nötig ist, korrigierend einzugreifen. In den Ausführungen über die Spiegelneuronen im Grundlagenkapitel wurde schon darauf hingewiesen, dass nicht alle Menschen in der Lage sind, selbst eine noch so einfache Haltung oder Bewegung nur durch das Zuschauen genau zu imitieren. Eine Korrektur vor Beginn der ersten Entspannungsübung sollte aber nicht zu „lehrerhaft“ erfolgen, sondern eher mit Vorschlägen einer Veränderung: „Wie fühlt sich das für Sie an, wenn Sie die Arme nicht so gestreckt halten, sondern sie etwas anwinkeln?“ „Versuchen Sie einmal, durch ein sanftes Hin- und Herbewegen des Kopfes eine für Sie entspannte Position zu finden!“

Haben sich im Rahmen des Begrüßungscocktails schon Probleme mit dem Sitzmöbel gezeigt, sollte vor der ersten Entspannungsübung Abhilfe geschaffen werden. Bei zu kurzen Beinen könnten die Füße auf eine flache Kiste oder zusammengerollte Decke gestellt werden, Probleme mit der Kopfposition werden durch Rücken des Stuhles an die Wand und Anlehnen des Kopfes gelöst.

Wenn die Einzelnen bequem sitzen, kann im Rahmen der Vorbereitung ein tiefer Atemzug das nächste Signal für den Beginn der Entspannungsübung sein. Dadurch wird die Aufmerksamkeit von der Umgebung weg auf das Körperinnere gelenkt, und bei der Ausatmung entstehen durch das Loslassen der Schultern und der Rückenmuskulatur erste Entspannungsers-

lebnisse. Oft wird das bequeme Sitzen schon automatisch von etwas tieferen Atemzügen begleitet, so dass dies nur noch einmal bewusst gemacht werden muss.

Die Vorbereitung der Übung ist von besonderer Bedeutung, da sie erste Möglichkeiten zur Entwicklung von Konditionierungsabläufen (siehe Abbildung 7.1) beinhaltet. Daher wurde auch bei der „Kurzentspannungsübung für den Alltag“ (siehe Kapitel 7.1.2) eine eigene „Einleitung“ konzipiert.

Bevor mit einer Übung begonnen wird, sollte zunächst die Rücknahme (Arme beugen und strecken, tief ein- und ausatmen, Augen wieder öffnen) erklärt und auch einmal durchgeführt werden, damit die Teilnehmer am Ende der Übung nicht überrascht sind und plötzlich die Augen öffnen. Ein zu plötzliches Auftauchen aus der Entspannung kann manchmal Kreislaufprobleme, z.B. Schwindelgefühle, nach sich ziehen.

## 4.4 Durchführung der ersten Übung

Für den ersten Einstieg in die PR bietet sich eine Übungssequenz mit den Armen an, da diese Muskelgruppe durch den alltäglichen Gebrauch einfach wahrzunehmen und zu bewegen ist. Zudem empfinden viele Patienten in diesem Körperbereich ausreichend Kontrolle und Sicherheit, so dass die Anfangsspannung leichter bewältigt werden kann. Der Vorteil eines solchen Vorgehens liegt insbesondere auch darin, dass eine kurze Übungssequenz mit sechs Mus-

kelübungen (Gesamtdauer 5–6 Minuten, siehe Anhang 3) problemlos direkt im häuslichen Alltag ohne weitere Hilfsmittel geübt werden kann.

Während bei Jacobson die erste Übung darin bestand, die Hand im Handgelenk zu beugen und zu strecken (siehe Kapitel 2.3), beginnen wir heutzutage mit dem Schließen der Hand zur Faust. Dies ist zwar muskulär schon eine Zusammenfassung der Hand- und Unterarmmuskeln und somit ein relativ „grober“ Einstieg. Psychologisch ist die Geste des Faustschließens jedoch von hoher symbolischer Bedeutung und somit ein gutes Startsignal für die Entspannungsübung. Wahrnehmungsphysiologisch führt das Schließen der Hand zu gleichzeitiger Wahrnehmung verschiedener Afferenzen (Muskelspannung, Druck, Temperatur, Bewegung, Lagesinn), die ein Entspannungserleben deutlich intensivieren können. Je nachdem, ob die Hand in der Pronation (Handfläche nach unten) oder Supination (Handfläche nach oben) angespannt wird, entstehen unterschiedliche Spannungsabläufe. Bei der Anspannung in Pronation wird die Entspannung auch in Pronation erfolgen, bei der Supination erfolgt bei der Entspannung ein Wechsel zur Pronation. Die Pronation ist die sanftere und unauffälligere Variante. Stärkere Anspannungen und Kontraste werden durch die Supination erreicht, wobei die Fausthaltung dabei auch symbolisch mehr mit Aggression und Zuschlagen verbunden ist.

Von Jacobson könnten wir als Konzentrationshilfe für die Hände übernehmen, dass nicht sofort eine Faust gemacht werden muss, sondern die Finger beispielsweise

se vielleicht vorher etwas spielerisch bewegt werden können. Dieses dient der Fokussierung der Aufmerksamkeit und der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Außerdem macht dieses Bewegungen deutlich, dass es nicht nur auf Anspannung ankommt, sondern mehr auf das Spüren.

Für den Übungsablauf gibt es je nach Verfahrensvariante relativ genaue Vorgaben, wobei sich die Leitlinie nicht am Original, sondern an den Weiterentwicklungen orientiert:

- ▲ Durchführung der PR: Die Durchführung soll nach einer der folgenden publizierten Vorgehensweisen erfolgen, die An- und Entspannungsdauer definieren (Bernstein und Borkovec [1990, 1995], Brenner [1995, 2002], Gröninger und Gröninger-Stade [1996], Ohm [1997, 1999, 2003]).
- ▲ Sitzungsdidaktik: Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen. Wahrnehmungen, Empfindungen, psychosomatische Zusammenhänge und Übungsschwierigkeiten aufgreifen und besprechen sowie psychosomatische Zusammenhänge erläutern.
- ▲ Spannungsstärke und -dauer: Die Anspannungsstärke soll submaximal sein und nach ca. 5–10 Sekunden wieder gelöst werden. Während der Spannungsphase sollen keine schmerzhaften Empfindungen hervorgerufen bzw. vorhandene Schmerzen sollen durch die Kraft der Anspannung nicht verstärkt werden.

- ▲ Spannungsregulierung: Diese Regeln zu Spannungsstärke und -dauer sind sinngemäß zu beachten. Der Hinweis bei Jacobson, die Anspannung mehrere Minuten aufrechtzuerhalten ist als überholt anzusehen und wegen möglicher Überanstrengung der Übenden inakzeptabel.
- ▲ Entspannungsdauer: Die Entspannung soll nach der jeweiligen Anspannung ca. 30 Sekunden betragen.
- ▲ Suggestion: Suggestionen sollen nicht intendiert werden. Die Wirkungen des Vorsprechens sind zu beachten.
- ▲ Vorgehensweise: Das Vorgehen orientiert sich an einer begründeten Abfolge der Muskelgruppen (Körperschema), Autoren siehe oben [Ohm 2004]

In der Leitlinie wurden im Wesentlichen die Expertenmeinungen dargelegt, wissenschaftliche Grundlagenstudien zur Dauer und Stärke der Anspannung und Entspannung existieren nicht. In Kapitel 3.6 wurde erläutert, dass es aufgrund der Erkenntnisse der Muskelphysiologie möglicherweise sinnvoller sein könnte, gleichlang anzuspannen und loszulassen.

Für die praktische Durchführung wird man sich aber auf jeden Fall im Rahmen von kurzen Übungen mit nicht zu starker Anspannung bewegen (siehe Anhang 1).

Zum Beispiel: Für jede Muskelgruppe gilt folgender Übungsablauf: