Psychotherapie kompakt
Hrsg. von Heinrichs, Rosner, Seidler, Spitzer, Stieglitz, Strauß

Claus Derra

Körperorientierte Entspannungstechniken

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor

Claus Derra ist Arzt und Psychologe, er arbeitet aktuell als niedergelassener Psychosomatiker in einem MVZ für Schmerztherapie in Berlin. Von den verschiedenen Entspannungsverfahren lernte er 1978 als erstes das Autogene Training bei Dietrich Langen in Mainz. In den folgenden Jahren absolvierte er zunächst eine Hypnoseausbildung, dann bei Sven Olaf Hoffmann eine mehrjährige Weiterbildung als Psychotherapeut in tiefenpsychologischer Einzel- und Gruppentherapie.

Die progressive Relaxation lernte er ab 1988 zunächst autodidaktisch, später dann in Arbeitskreisen mit Kollegen und Kolleginnen zusammen. Seit Anfang der 1990er Jahre ist er Dozent für Autogenes Training, Progressive Relaxation und Hypnotherapie.

Klinisch psychiatrische Weiterbildung von 1987 bis 1990 in Ravensburg Weißenau, danach bis 1994 Leitung des sozialpsychiatrischen Dienstes und der Sucht- und AIDS-Beratungsstelle in Koblenz. 1994 bis 1997 Oberarzt in der psychosomatisch-neurologischen Rehabilitation in Bad Buchau. Ab 1998 Leitender Oberarzt und später ärztlicher Direktor einer gastroenterologisch-psychosomatischen Rehaklinik in Bad Mergentheim.

Weiterbildung in Sozialmedizin und Begutachtung sowie in Traumabehandlung durch EMDR. Vielfältige Tätigkeiten als Dozent und Supervisor. Verschiedene Bücher und CDs zu den Entspannungsverfahren,

zu Achtsamkeit, Schmerztherapie und Schlafstörungen. Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der deutschsprachigen Hypnosegesellschaften und des wissenschaftlichen Beirates der DGAEHAT.

Claus Derra

Körperorientierte Entspannungstechniken

Mit zwei Beiträgen von Corinna Schilling

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten
© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart
Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:
ISBN 978-3-17-031222-7

E-Book-Formate:
pdf: ISBN 978-3-17-031223-4
epub: ISBN 978-3-17-031224-1
mobi: ISBN 978-3-17-031225-8

Inhalt

Geleitwort zur Reihe

Vorwort

1 Herkunft und Entwicklung von Entspannungstechniken

1.1 Entspannung als bio-psycho-soziales Muster

1.2 Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein und Embodiment

1.3 Entspannung und Imagination

2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren

2.1 Physiotherapie und Sport (Entspannung und Bewegung)

2.2 Körperpsychotherapien (Körpererleben und Psyche)

2.2.1 Formen der Atementspannung
2.2.2 Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
2.2.3 Eutonie nach Gerda Alexander
2.2.4 Konzentrative Bewegungstherapie nach Helmuth Stolze
2.2.5 Feldenkrais-Methode nach Moshe Feldenkrais
2.2.6 Traumatherapie (Bilaterale Stimulation)

2.3 Ruhehypnose (heterosuggestive Entspannung)

2.4 Imaginative Verfahren (visuelle Entspannung)

2.5 Meditation (Entspannung und ganzheitliches Erleben)

2.6 Entspannung und Achtsamkeit (Prinzip der Sanduhr)

3 Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen von Entspannungstechniken

3.1 Physiologische Grundlagen der Entspannung

3.2 Neurobiologische Grundlagen der Entspannung

3.3 Anwendungsbezogene Grundlagen

4 Kernelemente der Diagnostik

4.1 Zur Differentialindikation von Entspannungstechniken

4.2 Eingangsdiagnostik

4.3 Verlaufskontrolle

5 Kernelemente der Therapie

5.1 Progressive Relaxation (Original; Bernstein und Borcovec; Weiterentwicklungen)

5.1.1 Originalkonzept von Edmund Jacobson

5.1.2 Adaptation von Bernstein und Borcovec

5.1.3 Weiterentwicklungen

5.2 Autogenes Training (Grundstufe, Aufbaustufe, Oberstufe)

5.2.1 Grundstufe (Ruhe, Schwere, Wärme)

5.2.2 Aufbaustufe (Organübungen, formelhafte Vorsatzbildung)

5.2.3 Oberstufe (imaginativ-meditative Fortgeschrittenenstufe)

5.3 Andere Entspannungsmethoden mit Körperbezug

6 Klinische Fallbeispiele

6.1 Entspannungsverfahren als Prävention

6.2 Entspannungsverfahren im therapeutischen Gruppensetting

6.2.1 Progressive Relaxation bei Hypertonie

6.2.2 Autogenes Training bei Reizdarm
6.3 Einzelsetting
7 Hauptanwendungsgebiete
7.1 Allgemeine präventive Indikationen
7.2 Symptombezogene Indikationen
7.3 Differentialindikation und Kontraindikation
8 Verschiedene Settings für Entspannungstechniken
8.1 Entspannungsverfahren in der Prävention (ambulant)
8.2 Entspannungsverfahren in der Rehabilitation (stationär)
8.3 Entspannung bei Kindern
9 Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung
10 Wissenschaftliche und klinische Evidenz
10.1 Klinische Indikationen
10.2 Motivation und Alltagstransfer
10.3 Kombination mit anderen Techniken und Verfahren
11 Institutionelle Verankerung (Verbände, Abrechnungsmodalitäten)
11.1 Verbände
11.2 Abrechnung
12 Informationen zu Aus-, Fort- und Weiterbildung
Literatur
Register

Geleitwort zur Reihe

Die Psychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt: In den anerkannten Psychotherapieverfahren wurde das Spektrum an Behandlungsansätzen und -methoden extrem erweitert. Diese Methoden sind weitgehend auch empirisch abgesichert und evidenzbasiert. Dazu gibt es erkennbare Tendenzen der Integration von psychotherapeutischen Ansätzen, die sich manchmal ohnehin nicht immer eindeutig einem spezifischen Verfahren zuordnen lassen.

Konsequenz dieser Veränderungen ist, dass es kaum noch möglich ist, die Theorie eines psychotherapeutischen Verfahrens und deren Umsetzung in einem exklusiven Lehrbuch darzustellen. Vielmehr wird es auch den Bedürfnissen von Praktikern und Personen in Aus- und Weiterbildung entsprechen, sich spezifisch und komprimiert Informationen über bestimmte Ansätze und Fragestellungen in der Psychotherapie zu beschaffen. Diesen Bedürfnissen soll die Buchreihe »Psychotherapie kompakt« entgegenkommen.

Die von uns herausgegebene neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch ihre empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben. Die einzelnen Bände werden, soweit möglich, einer vorgegeben inneren Struktur folgen, die als zentrale Merkmale die Geschichte und Entwicklung des Ansatzes, die

Verbindung zu anderen Methoden, die empirische und klinische Evidenz, die Kernelemente von Diagnostik und Therapie sowie Fallbeispiele umfasst. Darüber hinaus möchten wir uns mit verfahrensübergreifenden Querschnittsthemen befassen, die u. a. Fragestellungen der Diagnostik, der verschiedenen Rahmenbedingungen, Settings, der Psychotherapieforschung und der Supervision enthalten.

Nina Heinrichs (Bremen)
Rita Rosner (Eichstätt-Ingolstadt)
Günter H. Seidler (Dossenheim/Heidelberg)
Carsten Spitzer (Rostock)
Rolf-Dieter Stieglitz (Basel)
Bernhard Strauß (Jena)

Die Buchreihe wurde begründet von Harald J. Freyberger, Rita Rosner, Ulrich Schweiger, Günter H. Seidler, Rolf-Dieter Stieglitz und Bernhard Strauß.

Vorwort

Entspannungsmethoden sind Basistherapeutika. Sie haben ein sehr breites und wissenschaftlich gut gesichertes Indikationsspektrum. Im präventiven Bereich sowie zur unspezifischen und spezifischen Behandlung von Störungen können sie eingesetzt werden. Entspannung ist auch ein Kernelement der Achtsamkeitspraxis. Daher können Entspannungstechniken vielen Menschen einen einfachen ersten Einstieg in das Erleben von Achtsamkeit ermöglichen. Sowohl Jacobson wie auch Schultz nutzten das Konzept des inneren Beobachters, ohne dies jedoch so zu benennen.

Dieses Buch vermittelt eine Übersicht über die Entwicklung der verschiedenen körperbezogenen Entspannungsmethoden und stellt durch das Konzept des Embodiment eine Verbindung zu den imaginativen und meditativen Verfahren insbesondere hier zum Autogenen Training her.

Ich danke den Herausgebern dieser Reihe für die Möglichkeit einer Bilanz und Perspektive von Entspannungstechniken im Sinne eines Basispsychotherapeutikums.

Eine Kernaussage des Buches ist die heute notwendige Entwicklung weg von alltagsfernen langen Entspannungsübungen im Liegen hin zu alltagsgerechten kurzen Übungen im Sitzen und im Stehen. Nur eine kurze physiologisch und psychologisch gut konditionierte Entspannung kann uns helfen, den umfänglichen und komplexen Stressbelastungen im Alltag etwas entgegen zu setzen und den Lebensstil darauf einzustellen. Dabei können auch elektronische Medien zukünftig eine wichtigere Rolle spielen.

Corinna Schilling hat die Darstellung der beiden wichtigen körperbezogenen Methoden des Yoga und des Qi Gong übernommen. Ich danke ihr auch für die kritische Durchsicht des gesamten Manuskriptes.

Anita Brutler danke ich für die Organisation und die Geduld, mit der sie die Entwicklung des Buches begleitet hat.

Dominik Rose sei herzlich gedankt für das engagierte und differenzierte Lektorat.

Nicht zuletzt sollen die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Entspannungskurse in den letzten 35 Jahren in Prävention, Therapie, Ausbildung und Supervision erwähnt werden, ohne deren Rückmeldungen und Entwicklungen das Buch nicht diese Tiefe der Erfahrung vermitteln könnte. Die einzelnen Fallbeispiele sind reale Berichte von verschiedenen Therapeutinnen und Therapeuten, die sich beim Lesen dieses Buches vielleicht wiederfinden werden.

Berlin im Mai 2020
Claus Derra

Dieses Buch widme ich meinem psychotherapeutischen Lehrer und Mentor Sven Olaf Hoffmann.

1 Herkunft und Entwicklung von Entspannungstechniken

Rest is nearly always a part of any therapeutic procedure.
(Edmund Jacobson 1929)

1.1 Entspannung als bio-psycho-soziales Muster

Mit Entspannung und Ruhe wird im allgemeinen Sprachgebrauch ein positiver Zustand beschrieben, der im Kontrast zu Aktivität, Arbeit und Leistung steht. Damit verbunden sind auch Begriffe wie Pause, Erholung und Freizeit, die von dem Trierer Entspannungsforscher Krampen als *unsystematische Entspannung im Lebensalltag* eingeordnet werden (Krampen 2013). Das Gefühl der Entspannung kann ein sehr eindrückliches ganzheitliches Erlebnis auslösen, das in unterschiedlicher Form als körperliche (insbesondere muskuläre) Entspannung und angenehmes Wärmegefühl, in Form von Beruhigung, Zufriedenheit bis hin zu Glücksgefühlen, oder auch mit Dämpfung affektiver Schwingungen, sowie als ein positives Gefühl des Abgeschirmtseins und der Regeneration wahrgenommen werden kann.

Wissenschaftlich wird Entspannung im Handbuch der Entspannungsverfahren von Vaitl und Petermann wie folgt definiert:

Definition

»Entspannung ist ein spezifischer psychophysiologischer Prozess, der sich auf einem Kontinuum von Aktiviertheit-Desaktiviertheit

zum Pol eines fiktiven Basalwertes hin bewegt und gekennzeichnet ist durch Gefühle des Wohlbefindens, der Ruhe und Gelöstheit. Sie ist kein Sonderzustand, sondern ein Reaktionsmuster, welches biologisch angelegt ist, zum natürlichen Verhaltensrepertoire des Menschen gehört und unter günstigen Bedingungen leicht hervorzurufen ist.« (Vaitl 2000)

Diese etwas abstrakte Definition beinhaltet, dass Entspannung ein normales, biologisch notwendiges Reaktionsmuster des Menschen ist. Die Entspannungsreaktion ist Teil unseres natürlichen Verhaltensrepertoires und wird unter entsprechenden Umgebungsbedingungen (z. B. körperliche Ruhehaltung, Stehenbleiben, Hinlegen, Reizabschirmung, abends beim Einschlafen) automatisch eingeleitet. Als Gegenpol zur Spannung dient sie dem Schutz des Organismus vor übermäßiger Beanspruchung und zur Erholung von Arbeit. Die Entspannungsreaktion fördert den Stressabbau und die Linderung von Beschwerden und kann auch zu kreativen Freiräumen und positiveren Gedankeninhalten führen. Im sozialen Kontext kann unsystematische Entspannung durch Spazierengehen, Spiele, Tanz, Musik und andere Freizeitrituale gefördert werden. Auch Essen, Trinken und Schlaf sind kulturell mögliche Entspannungszeiten.

Die vielfältigen Möglichkeiten der unsystematischen Entspannung sind daher für die individuelle Energiebalance und den persönlichen Biorhythmus von zentraler Bedeutung. Wir entwickeln dabei bewusste und unbewusste Gewohnheiten, die später schwer wieder zu verändern sind. Wenn wir Entspannungstechniken und Achtsamkeitsstrategien anderen Menschen vermitteln, ist es wichtig, zunächst diese Gewohnheiten zu erfassen, bewusst zu machen und möglichst positiv zu würdigen.

Machen wir uns bewusst: auch das Rauchen einer Zigarette hat nicht nur einen gesundheitsschädlichen Effekt, sondern kann gleichzeitig die Situation einer Pause und Abstand vom belastenden Alltag vermitteln. Zudem ist bei Rauchern sehr oft der erste tiefe Atemzug der gerade angezündeten Zigarette – mit der Inhalation des kühlen Rauches vermischt mit der frischen Luft – ein Signal, das verbunden und fest konditioniert wird mit den psychischen und vegetativen Reaktionen einer parasympathischen Entspannungsreaktion (▶ Kap. 3.1. und ▶

Kap. 3.2.), somit eine Gewohnheit die besonders schwer zu ändern ist. Eine ähnliche Konditionierung erreichen Entspannungsverfahren bei den meisten Menschen erst nach längerer Übungspraxis (Hoffmann et al. 2017).

Individuell entwickelt jeder Mensch in seinem *Lebensstil unterschiedliche Entspannungsrituale*, die dann durch die regelmäßige Anwendung im Alltag im Sinne einer Gewohnheit mehr oder weniger erfolgreich zum Spannungsausgleich angewendet werden können.

Merke

Bei der Vermittlung von Entspannungstechniken ist es klug, die bisherigen unsystematischen Entspannungsgewohnheiten einer Person zu erfassen und an diesen individuellen und vertrauten Alltagserfahrungen anzuknüpfen, bevor wir mit der Entspannungstechnik einen neuen und anfangs zumeist ungewohnten Weg einführen. Sehr konsequent wird dies heute in der sog. informellen Achtsamkeitspraxis (► Kap. 2.6.) umgesetzt und geübt.

Um die Effektivität von Regenerationsphasen zu verbessern, gab es immer auch schon *systematische Behandlungselemente zur Entspannung*. Das Zitat von Jacobson, »Ruhe und Erholung ist beinahe immer ein Teil jeglichen therapeutischen Vorgehens«, trifft die Erfahrung, dass die Entspannungsreaktion schon seit Jahrtausenden systematisch als Behandlungselement eingesetzt wird. So finden wir als Entspannungstechniken beispielsweise von Schamanen induzierte Trancezustände, Elemente der chinesischen Medizin, Erfahrungen mit Ritualen in Klöstern, Meditation, Liegekuren bei Tuberkulose, Einnahme von bestimmten Drogen etc.

Wissenschaftlich fundiert und systematisiert wurde der Einsatz von Entspannung durch die Entwicklung der beiden klassischen Entspannungsverfahren, der Progressiven Relaxation von Edmund Jacobson (1929) und dem Autogenen Training von I. H. Schultz (1932). Beide entwickelten eine Vorgehensweise, nach der das Einleiten einer Entspannungsreaktion konditioniert und somit schnell, zuverlässig und

effektiv auch in schwierigen Situationen abgerufen werden kann. Die beiden »Väter« der Entspannungsverfahren hatten anfangs eine noch relativ mechanistische Vorstellung von der Wirksamkeit. Schultz postulierte Entspannung als »organismische Umschaltung« von Sympathikus auf Parasympathikus. Jacobson nahm eine automatische Übertragung der Muskelentspannung auf die anderen Systeme des Organismus an. Mit der weiteren Erforschung der Grundlagen und klinischen Anwendung entstand zunehmend das Modell einer Entspannungsreaktion in einem mehrdimensionalen bio-psycho-sozialen Kontext (Derra 2017).

Biologisch-physiologisch ist die Entspannungsreaktion zunächst gekennzeichnet durch:

- eine Abnahme des Muskeltonus und Veränderung der peripheren Reflextätigkeit,
- Senkung des arteriellen Blutdrucks und Umverteilung der Durchblutung zugunsten der Körperoberfläche, d. h. Hauterwärmung durch periphere Vasodilatation,
- Verlangsamung der Pulsfrequenz,
- Abnahme der Atemfrequenz (die Atmung wird flacher und gleichmäßiger),
- Minderung des Sauerstoffverbrauchs sowie
- Abnahme der Hautleitfähigkeit und Zunahme des Hautwiderstandes

Psychologisch entsteht durch die Reizabschirmung und Wendung der Aufmerksamkeit nach innen eine veränderte Körperwahrnehmung:

- vermehrte Schläfrigkeit tritt auf
- Wahrnehmungsschwellen werden erhöht,
- die Umgebung wird distanzierter erlebt,
- das Denken wird assoziativer,
- bildhafte Gedankensequenzen können zunehmen.

Die *soziale Funktion* von Entspannung könnte man beschreiben mit einer

- Verbesserung der Erholungsfähigkeit
- Regeneration und Herstellen von Gleichgewicht (Homöostase)