

Editorial

Entspannungsverfahren in der Psychotherapie – zwischen Beiwerk und zentraler Bedeutung

Entspannen hat in der Medizin eine lange Tradition: Dass Verdauung Ruhe braucht und Anspannung auf Dauer „Ver“spannung bringt, sei es jetzt seelisch oder körperlich, sind Binsenweisheiten. Auf der Quellensuche finden sich bereits im Papyrus Ebers Hinweise, wie Entspannung und Wohlbefinden erreicht werden können und auch die viel zitierten Ärzte des Altertums, Hypokrates und Paracelsus, geben den Verspannten damaliger Zeiten gute Ratschläge, die auch heute noch gelten, respektive Anwendung finden.

Auch Sigmund Freud sah den Stellenwert der Entspannung für die aufdeckende Psychotherapie. Die Behandlung im Liegen war die Konsequenz, natürlich verbunden auch mit weiteren Implikationen und der Wechselwirkung auf die Regression. Umgekehrt spielt auch in den aktuellen Behandlungskonzepten, zum Beispiel der Behandlung psychisch Traumatisierter oder von Angstpatienten, die konkrete Anwendung von vorher erlernten Entspannungstechniken eine immer größere Rolle.

Nur wenig Resonanz bei den Professionellen

Jeder ärztliche Psychotherapeut muss in seiner Aus- und Weiterbildung ein „Entspannungsverfahren“ kennen lernen; den Landesärztekammern reichen in der Regel zwei Wochenenden Schulung dabei aus; auch bei den psychologischen und den Kinder und Jugendlichen-Psychotherapeuten finden sich, wenn nun auch schon

nicht mehr explizit in jedem Curriculum, Einheiten zur Entspannung. Die Stichworte „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR) und „Autogenes Training“ (AT) liefern Hunderte von Hinweisen auf kontrollierte, ja sogar viele randomisierte prospektive Studien.

So what? Auch wenn jedem Psychotherapeuten wie Patienten einsichtig ist, Entspannungsverfahren zu erlernen, ist die Anwendungsbereitschaft auf der Patientenseite *à la longue* – und wahrscheinlich auch – wenn wir die Entspannungsverfahren als ein Instrument zur Selbstregulation oder zur Psychohygiene auffassen – auf der Seite der Professionellen – überraschend gering. Dies steht im krassen Widerspruch zu dem aktuellen Wellness- und Entspannungstrend. SPAs haben Hochkonjunktur. Was denn nun? Entspannen ja, aber bitte ohne eigenes Zutun? Oder koppeln wir die Entspannungstechniken zunehmend von der eigentlichen Psychotherapie ab?

Lassen Sie uns zunächst gemeinsam in die jüngere Vergangenheit blicken: In den Anfangsjahren der sich etablierenden Psychotherapie waren die entsprechenden Fachgesellschaften, hier als Beispiel die Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training (www.dgaehat.de) mit ausgearbeiteten, zum Teil langen Ausbildungen in den Verfahren, die nach der Diktion des wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie eigentlich – zumindest in Deutschland – Methoden darstellen (in der österreichischen Diktion verhält es sich nämlich genau umgekehrt: Da ist die Methode das umfassende und das Verfahren das spezifische), und komplexen psychotherapeutischen Konzepten, wie

z.B. der „Oberstufe“ des Autogenen Trainings durchaus auf Augenhöhe mit den anderen – die jeweiligen Verfahren vertretenden Fachgesellschaften, wie auch an Sitz und Stimme in der STÄKO, der Ständigen Konferenz der ärztlichen psychotherapeutischen Verbände an der Bundesärztekammer (www.staeko.de) oder der Mitwirkung in der Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlich Medizinischer Fachgesellschaften (www.AWMF.de) deutlich wird, mit Jahrestagungen und eigenen Curricula vertreten. Jetzt erleben sich die spezifischen Fachgesellschaften zunehmend weniger wahrgenommen und kämpfen um ihren Platz im System, auch in der Aus- und Weiterbildung.

Aus dem Blickwinkel der Kliniker müssen wir nicht überlegen; da finden sich die Entspannungsmethoden selbstverständlich in den Wochenplänen jeder psychosomatischen Klinik und auch auf der Seite der Indikation haben sie ihren festen Platz bei fast jeder psychischen und psychosomatischen Erkrankung, und zwar in der ersten Reihe, wie auch die Leitlinien der AWMF, die die wissenschaftliche Literatur systematisch aufgearbeitet haben, belegen.

Wichtigste Strömungen im Überblick

Wie sieht nun die aktuelle Realität aus? Auch wenn die Datenlage für die konventionellen Methoden: PMR, AT, die Hypnose, glasklar sind – und die Krankenversicherten – wenn man mit den Worten des Gesetzes geht – einen Anspruch auf wirksame, zielführende, zeitökonomische und wissenschaftlich begründete Angebote haben, finden sich – wenn man den Patienten zuhört – in den Kliniken und Volkshochschulen – als den wichtigsten Trägern der Angebote – eine Vielzahl von Angeboten jenseits der Standards, man könnte auch sagen ganz spannende Mischungen, zu denen sich auch Methoden gesellen, die erst in den letzten 50 Jahren entwickelt oder importiert wurden: zum einen das technisch unterstützte Biofeedback mit empirisch belegten

ganz besonderen Indikationen, z.B. bei der analen Inkontinenz, Beckenbodenschmerzen oder bestimmten Formen der Epilepsie – zum anderen im boomenden Bereich der so genannten Körpertherapien.

Und damit sind wir bei dem Thema des Ihnen nun vorliegenden Heftes. Das „reine Gold“ der Arbeit in der Übertragung mit dem Kupfer dieser Methoden und Möglichkeiten zu amalgamisieren, stellt ja gerade die Stärke der psychodynamischen Psychotherapie dar. Wir möchten Ihnen diesmal die Möglichkeit geben, wichtige Strömungen, die im deutschsprachigen „Markt“ auf dem „Entspannungssektor“ verbreitet sind, im Überblick aber auch die dazu wissenschaftlichen Grundlagen und Kernüberlegungen kennen zu lernen und wollen auf einige neue Ansätze verweisen, die für unsere Patienten eine zusätzliche Hilfestellung bedeuten könnten.

Beiträge dieser Ausgabe

Beginnen möchten wir – auch im Sinne einer Verneigung – vor Marianne Fuchs, der Begründerin der Funktionellen Entspannung, die über die Jahrzehnte ihre Methode – von den Insidern kurz „FE“ genannt, regelmäßig in Lindau und an anderen Orten, an denen ärztliche und psychologische Psychotherapeuten zusammenkamen, Tausenden selbst vermittelte, und am 11. März diesen Jahres 101-jährig verstarb (siehe auch www.afe-deutschland.de): und zwar mit einer qualitativ ausgerichteten Übersicht von **Monika Leye**, Regensburg, die uns die Methode der Funktionellen Entspannung ausgehend von den Grundzügen, und insbesondere auch der Anwendung in der Nebengewissenschaft der Medizin und Psychologie, der Pädagogik, nahe bringt.

Fortgesetzt wird das Heft mit einer Originalarbeit von **Thomas H. Loew**, Regensburg, und **Philipp Kutz**, Hamburg, zu einer Entspannungstechnik, die relevante Lücken schließen könnte in der Notfallversorgung akut traumatisierter Personen, insbesondere wenn intellektuelle, kulturelle oder sprachliche Barrieren ein zusätzliches Problem darstellen. Wir bleiben dann im asiati-

schen Raum und setzen uns in einer Übersicht von **Reinhard Bögle**, *Sanjay* und **Leena Phadke**, *Sanjay Bhavsar* und **Monika Leye** mit dem Verständnis von Entspannung im Yoga auseinander.

Die vierte Arbeit kann im Kontext der aktuellen Wissenschaft eingeordnet werden: **Rita Haberger**, Regensburg, referiert die neuroanatomischen und physiologischen Grundlagen der Entspannung. In der Rubrik Aus- und Weiterbildung setzen wir die Reise um die Erde fort und landen in den USA: **Meinrad Rohner**, Maintal, schreibt über Koordination und Entspannung, die Alexander-Technik als ein Weg zur konstruktiven Selbststeuerung.

Am Ende wird es dann noch einmal praktisch: Damit auch die aktuellen technischen Möglich-

keiten ins Bewusstsein rücken, wird auf dem Boden eines Biofeedbackkonzepts zum Erlernen des Autogenen Trainings, eingebettet in ein stationäres Setting, von **Karin Achhammer**, Donaustauf, und vom Autor dieses Editorials eine Übungshilfe vorgestellt, die möglicherweise eine gezielte Ausrichtung der Entspannungsfähigkeit auf bestimmte Zielsetzungen leichter macht, und damit den Kreis schließt, hin zu Fehlfunktionen oder funktionellen Fehlsteuerungen und den bestimmten Wünschen der Psychosomatik. Ich wünsche ihnen eine spannende Lektüre mit vielen Anregungen auf unserer virtuellen Reise um die Welt der Entspannungsmöglichkeiten und freue mich wie immer, auch über Rückmeldungen zum Heft.

Thomas H. Loew, Regensburg