

Ulrike Sammer

Entspannung erfolgreich vermitteln

Progressive Muskelentspannung
und andere Verfahren



ZU DIESEM BUCH

Entspannungsverfahren haben nachweislich eine heilende Wirkung bei vielen psychosomatischen Störungen und Erkrankungen. Als ergänzende Methoden im Rahmen einer Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse haben sie darüber hinaus einen festen Platz in der psychotherapeutischen Versorgung.

Psychotherapeuten und Kursleiter, die Entspannungsverfahren einsetzen wollen, finden in diesem Buch Informationen und Tipps zur Durchführung. Aus langjähriger Praxiserfahrung vermittelt die Autorin ihr Wissen über Fragen des Settings, der Rahmenbedingungen, des konkreten Ablaufs, der Kontraindikationen und häufig auftretenden Schwierigkeiten. Meist wird die Progressive Muskelentspannung als Beispiel einer effektiven Entspannungsmethode herangezogen, doch sind die Hinweise auf andere Verfahren ebenso gut anwendbar.

Das Buch hilft dabei, dass schon die ersten Kurse mit Erfolg für die Teilnehmer abgeschlossen werden können.

Ulrike Sammer, Dr. phil., ist Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wien; Arbeitsschwerpunkt: Entspannungstherapie; Buchveröffentlichung zu diesem Thema: »Halten und Loslassen«. Im Verlag Klett-Cotta sind ihre Bücher »Verlustangst und wie wir sie überwinden« und »Verlust, Trauer und neue Freude« erschienen.

Ulrike Sammer

Entspannung erfolgreich vermitteln

Progressive Muskelentspannung
und andere Verfahren

Klett-Cotta

Leben Lernen 130

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 1999 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von istockphoto/© Olgaorly

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89207-9

E-Book: ISBN 978-3-608-10372-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20298-4

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	11
1. Über die Entspannung	13
1.1 Einleitung	13
1.2 Die therapeutische Beziehung	14
1.3 Das Verständnis von Krankheits- und Gesundungsprozessen	16
1.4 Der Wirkmechanismus der Entspannung	17
1.5 Entspannungsverfahren – Die Geschichte ihrer wissenschaftlichen Entwicklung	21
1.6 Kleiner Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden	22
1.6.1 Die Progressive Muskelentspannung und die Systematische Desensibilisierung	23
1.6.2 Das Autogene Training	24
1.6.3 Hypnose	25
1.6.4 Meditation	26
1.6.5 Yoga, Tai Chi	26
1.6.6 Imaginative Verfahren	27
1.6.7 Biofeedback	27
1.6.8 Funktionelle Entspannung und Atemtherapien	28
1.6.9 Weitere Methoden	28
2. Als Beispiel für eine gelungene Entspannungstechnik: Die Progressive Muskelentspannung	30
2.1 Was ist die Progressive Muskelentspannung?	30
2.2 Die Grundidee	31
2.3 Das System	31
2.4 Die Abweichungen	37
2.5 Innere Sätze	38
2.6 Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten	39
2.7 Kontraindikationen und Grenzen	40

3.	Die Voraussetzungen für ein optimales Entspannungstraining	43
3.1	Die Erwartungen der Klienten	43
3.1.1	Gedankenverbindungen zum Namen der Entspannungsmethode	43
3.1.2	Der Text der Ankündigung	44
3.1.3	Mündliche Empfehlungen	45
3.1.4	Fantasien	46
3.2	Die Entscheidung für das passende Setting	47
3.2.1	Einzelsitzungen	48
3.2.2	Kleingruppen	52
3.2.3.	Großgruppen	54
3.3	Äußere Bedingungen	57
3.3.1	Der Rahmen für die Einzeltherapie	58
3.3.2	Der Rahmen für die Gruppentherapie	59
3.3.3	Der Umgang mit Geräuschen	60
3.4	Der richtige Therapeutenplatz	61
3.4.1	Der Einfluss der Lichtverhältnisse	62
3.4.2.	Die Platzierung im Raum	62
3.4.3	Die Sitzhöhe	63
3.4.4	Eine variable Distanz	64
3.4.5	Die Energieströme	65
3.5	Die Persönlichkeit des Therapeuten	66
3.5.1	Ruhe	66
3.5.2	Kompetenz	67
3.5.3	Achtsamkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit	67
3.5.4	Respekt	69
3.5.5	Toleranz	69
3.5.6	Diskretion	70
3.5.7	Klarheit	70
3.5.8	Verständnis für das Problem	71

3.5.9	Unterstützende und ermutigende Haltung	71
3.5.10	Beziehungsfähigkeit	72
3.5.11	Umgehen mit Angst, Schmerz und Hilflosigkeit	72
3.5.12	Stimme und Sprache	73
3.5.13	Ein Wort zum Berühren eines entspannten Klienten	74
4.	Die Vermittlung der Entspannung oder »wie bring' ich's rüber?«	76
4.1	Vorangehende Empfehlungen für den Klienten	76
4.1.1	Sitzhaltung	76
4.1.2	Der Blick	77
4.1.3	Kleidung	79
4.1.4	Schweigepflicht im Kurs	79
4.2	Aufbau einer Einzel- oder Gruppensitzung	80
4.2.1	Einstimmung und Vorgespräch	81
4.2.2	Theorieteil	82
4.2.3	Entspannung	83
4.2.4	Nachgespräch	84
4.3	Die fruchtbaren Aspekte des begleitenden Gesprächs	86
4.3.1	Das Beseitigen von Missverständnissen	86
4.3.2	Das Ansprechen besonderer körperlicher Krisengebiete	87
4.3.3	Von der erlebten Achtsamkeit zum gegenseitigen Respekt	88
4.3.4	Ein Muster für die Beobachtung	90
4.3.5	Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit	90
4.3.6	Ein Zugang zur eigenen Körpersprache	91
4.3.7	Der Spiegel in den anderen Teilnehmern	92
4.3.8	Das Entwickeln eines Vokabulars für körperliche Empfindungen	93
4.3.9	Freies Assoziieren	95

4.3.10	Die Überleitung in psychotherapeutische Einzelarbeit	96
4.4	Die verschiedenen Kursabschnitte und ihre Besonderheiten	97
4.4.1	Der Anfang	98
4.4.2	Die Mitte	100
4.4.3	Die Endphase	101
4.5	Weiteres Beachtenswertes während und nach der Entspannungstherapie	102
4.5.1	Arbeitsunterlagen	102
4.5.2	Das Honorar	105
4.5.3	Bestätigungen	107
4.5.4	Follow up	108
4.5.5	Die Freiheit, den eigenen Stil zu finden	109
5.	Probleme und ihre Lösungen	111
5.1	Körperliche Erschwernisse für die Entspannung	112
5.1.1	Während der Entspannung auftretende Beschwerden (Herzklopfen etc.)	112
5.1.2	Körperliche Hindernisse in manchen Regionen	114
5.1.3	Was tun, wenn bei einem Klienten sexuelle Erregung auftritt?	115
5.1.4	Empfindungen, die als ungewöhnlich erlebt werden	116
5.1.5	Muskelzuckungen und Muskelkrämpfe	118
5.1.6	Häufige Bewegungen	119
5.1.7	»Hörbare« Verkühlungen und Raucherhusten	120
5.1.8	Gehörschäden	122
5.1.9	Ungewollter Schlaf	123
5.2	Psychische Probleme der Klienten	125
5.2.1	Falsche Erwartungen	126

5.2.2	Mangelnde Kooperation durch zu wenig Motivation	127
5.2.3	Erfolgsersparungen und Ungeduld	128
5.2.4	Konzentrationsschwierigkeiten	131
5.2.5	Übungshindernisse während der Woche	132
5.2.6	Plötzlich auftauchende belastende Inhalte und Ängste	134
5.2.7	Wie gehe ich mit drohendem oder befürchtetem Kontrollverlust um?	137
5.2.8	Das Unvermögen, bestimmte Muskelgruppen (aus psychischen Gründen) zu entspannen	139
5.2.9	Der unbewusste Krankheitsgewinn	140
5.3	Probleme in der Interaktion zwischen Therapeuten und Klienten	141
5.3.1	Wenn Klienten lachen oder miteinander sprechen	142
5.3.2	Zu vermeidende Wörter und Formulierungen	143
5.3.3	Wie vermeide ich Kursabbrüche?	144
5.3.4	Die passende emotionale Distanz	144
5.3.5	Übertragungsprobleme zwischen Klient und Therapeut	146
5.4	Verschiedene Problemerklienten	147
5.4.1	Die Skeptischen	148
5.4.2	Die Kritischen	148
5.4.3	Die »Männer- oder Frauenfresser«	149
5.4.4	Die Endlosredner	150
5.4.5	Die (allzu) Leistungsorientierten	151
5.4.6	Die beharrlich »Unaufmerksamen«	153
5.4.7	Die Trotzigen	154
5.4.8	Die »Lieben«	155
5.4.9	Die Unsicheren	157
5.4.10	Die »armen« Hypochonder und Körperphobiker	158

6. Vom Prinzip »Halten und Loslassen«	159
6.1 Das Gleichgewicht zwischen Halten und Loslassen	160
6.2 Wie kann Entspannung die Balance wiederherstellen?	162
6.3 Der individuelle Ausgleich – oder doch ein bisschen mehr?	163
Literatur	165

Vorwort

Es freut mich, dass Sie sich in den Dienst der Verbesserung der Lebensqualität anderer Menschen stellen wollen. Um Ihren Einstieg zu erleichtern, wurden die folgenden Kapitel geschrieben. Sie sollen helfen, unnötige Anfangsschwierigkeiten zu vermeiden.

Ich vermute, dass auf Sie zwei Tatsachen zutreffen:

- Sie gehören einem Gesundheits- oder Sozialberuf an bzw. bereiten sich darauf vor und
- Sie haben selbst an einem Entspannungskurs (z. B. für Progressive Muskelentspannung) teilgenommen, haben sich dabei persönlich bereichert erlebt, und der Gedanke reifte in Ihnen, dass Sie Ihre Erfahrungen auch beruflich einsetzen könnten.

Vielleicht haben Sie auch mein Entspannungsbuch »Halten und Loslassen« gelesen und Ihre eigenen Kurserfahrungen damit erweitert. Nun greifen Sie möglicherweise zu diesem Buch für zukünftige Kursleiter und wollen sich Zusatzinformationen und Tips für Ihre praktische Arbeit holen. Ich lade Sie dazu ein!

Es wäre gut, wenn Sie schon einige Erfahrungen mit Klienten hätten, weil sich dann für Sie die Zeilen mit mehr Leben füllen (es ist aber nicht unbedingt erforderlich).

Begleiten Sie mich durch die Problemfelder, vergleichen Sie das Gelesene mit dem Selbsterlebten und holen Sie sich Impulse für Ihre Arbeit! Da ich mich seit über zwanzig Jahren mit Entspannung intensiv befasse und mehrere Methoden erlernt habe, möchte ich meine Erfahrungen mit Ihnen teilen. Ich meine, dass nicht jeder Einzelne »das Rad neu erfinden« müsse.

Ich beziehe mich in meinen Ausführungen manchmal auf die Progressive Muskelentspannung. Ich bin aber überzeugt, dass auch Anhänger anderer Entspannungsverfahren viele nützliche Hinweise bekommen können. Meine Beschäftigung mit verschiedenen Methoden zeigte mir, dass es gerade bei den Voraussetzungen und Settingfragen Grundsätzliches zu beachten gilt. Die daraus resultierenden Empfehlungen sind daher von breiterer Gültigkeit.

Ich habe mich bemüht, ein griffiges und einfach verständliches Buch zu verfassen. Mit Absicht sollte der Wissenschaft nur ein

minimaler Raum »zuteilt« werden. Für Interessenten ausführlicher Grundlagenforschung und Statistiken spezieller Gebiete gibt es Hinweise im Literaturverzeichnis. Das vorliegende Buch soll dazu anregen, bei Schwierigkeiten und praktischen Fragen während der Therapie nachzulesen und sich Hilfestellungen zu holen.

Ich möchte nicht versäumen, noch ein Wort über die jeweilige Anrede zu sagen: Häufig ist im Text die männliche Form gewählt, wo ich durchaus beide Geschlechter meine: der Therapeut, der Klient, der Patient und nicht die neue Form: die TherapeutIn, die KlientIn, die PatientIn. Es ist mir bewusst, dass ich (auch von meinem eigenen emanzipatorischen Standpunkt aus) unbefriedigend formulierte. Nun bin ich der Meinung, dass die neue Form eindeutig weiblich assoziiert ist. Vor allem beim lauten Lesen und Anhören des Wortes »die KlientIn« denkt man automatisch und sehr schnell an eine Frau, die krank, bedürftig, verletzlich und verletzt ist. Da Frauen in unserer Kultur von vorneherein sehr schnell zur »Kranken« und »Defekten« abgestempelt werden, möchte ich diese Tatsache nicht noch verstärken. Ich habe daher die Schwierigkeit, dass es zur Zeit keine wirklich befriedigende Lösung dieses Sprachproblems gibt.

Da ich selbst keine bessere Formulierung weiß, griff ich (mit schlechtem Gefühl und aus Verlegenheit) zur althergebrachten Variante. Alle Frauen mögen mir verzeihen – vielleicht fällt uns gemeinsam eine ideale Form ein.

Nun sei noch auf eine letzte Tatsache hingewiesen: Es gibt Bücher zum Erlernen der jeweiligen Methoden, die man den Klienten in die Hand geben kann. Und dann gibt es »gemischte« Klienten-Therapeuten-Bücher. Dieses Buch aber sollte speziell nur von Ihnen gelesen werden. Auch ein Therapeut hat ein Recht auf »Karten«, in die er sich nicht von jedem schauen lassen muss.

Nun wünsche ich nur noch: Gutes Gelingen!

Wien, Januar 1999

1. Über die Entspannung

1.1 Einleitung

Als ich vor etwa 23 Jahren erste konkrete Kontakte mit Entspannungstherapien hatte, standen diese unter keinem besonders guten Stern. In einer sehr großen Gruppe wurden »Kochrezepte« vermittelt. Es gab weder ausreichende Erklärungen über die Methode, noch war der persönliche Austausch zwischen den Teilnehmern und mit dem Kursleiter gefragt. Was sich wirklich in den Gehirnen und Körpern der Gruppenmitglieder abspielte, wusste niemand. Meine Zufriedenheit über das Gelernte hielt sich dementsprechend in Grenzen.

Nun wurden damals noch nicht so viele Alternativen angeboten wie heutzutage. Ich blieb daher (vorderhand) bei dieser Methode, weil ich grundsätzlich von der Sinnhaftigkeit von Entspannung tief überzeugt war. Da ich mich jedoch nicht mit »Kochrezepten« zufrieden geben wollte, war ich immer noch weiter auf der Suche: teils spielerisch im Ausprobieren etlicher Methoden, teils systematisch durch die (in den 70er Jahren nicht gerade üppige) einschlägige Literatur.

Dann begann meine psychotherapeutische Arbeit am Tiefenpsychologischen Institut und später an der Verhaltenstherapeutischen Station der Psychiatrischen Universitätsklinik Wien. Es gab viele Probleme, die von den Patienten »serviert« wurden, und einige wenige Ansätze zur Hilfe. In diesen sehr fruchtbaren Jahren huldigte man zum Teil dem sehr pragmatischen und auch kreativen Standpunkt: Man kann (fast) alles machen, sofern man weiß, was und warum man es tut!

Dieser Satz wurde eines meiner Lebensprinzipien. Aber – wie ärmlich nahm sich gar mancher Entspannungskurs unter dieser »Lupe« aus. Ich hatte nicht den Eindruck, dass viele Kursleiter wussten, welche Wirkung die verschiedenen Schritte »ihrer« Methode zeigten. Aber noch viel weniger waren ihnen die Auswirkungen der Begleitumstände bewusst.

Wie wir heute aus unserer Berufserfahrung wissen, bestimmt keineswegs nur die Diagnose die Indikation zu einem bestimmten Heilungsweg. Auch persönliche Faktoren auf beiden Seiten sind dafür ausschlaggebend, ob sich ein Klient von einer bestimmten Form der Psychotherapie, vermittelt durch einen bestimmten Therapeuten, angesprochen fühlt. Es lohnt sich daher, sich diesen individuellen »Kleinigkeiten«, die im therapeutischen Prozess kaum jemals thematisiert werden, zuzuwenden.

Alle psychotherapeutischen Richtungen bemühen (und bemühten) sich um eine Definition ihrer Arbeit. Gemeinsam ist den verschiedenen Aussagen, dass im Rahmen von Psychotherapie eine zwischenmenschliche Beziehung systematisch zur Veränderung des Klienten eingesetzt wird.

Wie gestaltet sich nun diese Beziehung in der Entspannungstherapie? Welche Eigenschaften sollte ein Therapeut dazu einbringen? Was finden wir von Seiten des Klienten vor? Welche Erwartungen, Ängste, Persönlichkeitseigenheiten kommen auf uns Therapeuten zu? Mit welchen Problemen müssen wir uns herumschlagen und wie können wir sie lösen?

Die Fragen, die hier aufgeworfen werden, dienen alle dazu, sich auf mögliche Schwierigkeiten und Überlegungen schon im Voraus so einzustellen, dass optimale Bedingungen für eine Entspannungstherapie geschaffen werden.

Zunächst aber einige grundsätzliche Überlegungen über Entspannung.

1.2 Die therapeutische Beziehung

Jede Therapieform hat sich nicht nur Gedanken über die spezifische Form ihrer Wirkmechanismen, sondern auch der »heilenden« Beziehung gemacht. Über die Basisvoraussetzungen eines »guten« Therapeuten (die wir in 3.5 betrachten) hinausgehend, unterscheiden sich die Interaktionen in den verschiedenen therapeutischen Richtungen. So wird in der tiefenpsychologischen Arbeit besonderes Augenmerk auf Übertragung und Gegenübertragung sowie auf die Widerstandsphänomene gelegt. In den humanistisch orientier-

ten Therapien ist dafür die unmittelbare Begegnung und die Modellfunktion des Therapeuten zentral.

Ich gewann den Eindruck, dass man in der Entspannungstherapie zwar Grundhaltungen (wie etwa die Empathie nach Carl Rogers) empfiehlt, dass darüber hinaus aber jeder Therapeut die Beziehungsstruktur einbringt, die er zufällig in anderen Therapierichtungen erlernt hat oder die er für richtig hält. Schlimmstenfalls werden gar keine Gedanken darüber angestellt.

Ich selbst finde den verhaltenstherapeutischen Ansatz über die Beziehungsstruktur in einem Entspannungskurs am zweckmäßigsten. (Wohl gemerkt: nur im Entspannungskurs! Ist aber jemand motiviert, auf der Entspannung aufbauend psychotherapeutisch weiterzuarbeiten, treten andere »Gesetze« in Kraft! In der Oberstufe des Autogenen Trainings oder in meinem System »Halten und Loslassen«, das ich in Kapitel 6 kurz beschreibe, wird z. B. tiefenpsychologisch vorgegangen.)

Die Verhaltenstherapie sieht sich primär als Hilfe für einen Problemlösungs- und Veränderungsprozess. Das Ziel sind die Bewältigung der Probleme des Klienten, derentwegen er zur Therapie kam, und die erwünschte Veränderung im Erleben und Verhalten. Wenn wir davon ausgehen, dass ein Entspannungskurs etwa sechs Wochen dauert, so kann eine biographische Anamnese und deren Aufarbeitung nur sehr am Rande (bis gar nicht) geschehen. Die Lösungsorientierung muss sich auf das Hier und Jetzt bzw. auf die Zukunft beziehen. Die Vergangenheit spielt nur insofern eine Rolle, als sie zum gegenwärtigen Problem führte. Lernmechanismen (im Falle der Entspannungstherapie: körperliche und psychische) sind vor allem für die Veränderung zuständig. Sie kommen in einem zeitlich begrenzten, strukturierten Konzept (siehe verschiedene Kursabschnitte) zur Geltung. Der Therapeut ist dabei ein professioneller Verbündeter des Klienten bei der Problemlösung und gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

1.3 Das Verständnis von Krankheits- und Gesundheitsprozessen

Die Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung und der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass Verhalten, Erleben und Bewusstsein ein Ergebnis von willkürlicher oder unwillkürlicher Aufmerksamkeit ist. Das heißt, dass Menschen durch die vergangenen Erfahrungen und ihr Leid so beeinflusst sind, dass sie nur sehr einseitig wahrnehmen. Die Fokussierung auf den problematischen Teil ihres Lebens verstellt oft ihren Blick auf hilfreiche neue Muster. Das trägt wieder dazu bei, dass die Krankheitsprozesse stabilisiert werden. Die damit verknüpften Reaktionen und Interaktionen mit der umgebenden Umwelt tragen ungewollt noch zur Verstärkung bei.

Daraus folgt, dass in einer Therapie, die aus psychosomatischen Krankheiten, psychischen Störungen und diversen Abhängigkeiten herausführen soll, die einseitig fixierten Aufmerksamkeitsmuster verändert werden müssen. Nur so kann eine Gesundung in Gang kommen.

Die leib-seelische Verbesserung entwickelt sich daher durch zwei spezielle Bestandteile einer Veränderung:

- die Ressourcenaktivierung und
- die aktive Hilfe zur Problembewältigung.

Eine Fülle von Forschungsergebnissen weist darauf hin, dass man Klienten besonders gut helfen kann, wenn man an ihre positiven Möglichkeiten und Fähigkeiten (also an ihre Ressourcen) anknüpft, statt ausschließlich den Blick auf die Defizite zu richten. Als besonders wesentlich ist dabei die ganz bewusst gestaltete therapeutische Beziehung (wie sie an mehreren Stellen dieses Buches beschrieben ist). Sie ist auch in der gebotenen Kürze eines Entspannungskurses »der« Wirkmechanismus. Die Bedeutung der Aktivierung dieser Ressource ist klar: Wenn ein in seinem Selbstwert angeschlagener Klient nicht auf seine Probleme reduziert wird, sondern sich auch in seinen positiven Seiten und Fähigkeiten erkannt und unterstützt fühlt, dann ist er bereits in einer erhöhten Aufnahmebereitschaft für mögliche Veränderungen und therapeutische Interventionen.