

Entspannungsverfahren

Zeitschrift der psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren
Autogenes Training • Progressive Relaxation • Hypnose • Biofeedback



Herausgeber:

*Psychologische Fachgruppe
Entspannungsverfahren*

*Sektion Klinische Psychologie im
Berufsverband Deutscher
Psychologinnen und Psychologen e.V.*

G. Krampen: Entwicklungsförderung bei
Kindergartenkindern mit Konzentrations-
schwächen:
Vergleichende Untersuchungen unter
Einbezug von Entspannungsverfahren

F. Sperl: Evaluation des Autogenen
Trainings in der stationären Reha-
Behandlung

B. Husmann: Besser als nur rum sitzen
und nichts tun? Über Achtsamkeitsarbeit,
Autogenes Training und Salutogenese



PABST SCIENCE PUBLISHERS

Lengerich, Berlin, Bremen, Miami, Riga, Viernheim, Wien, Zagreb

INHALTSVERZEICHNIS

<i>D. Ohm</i> : Editorial	3
<i>G. Krampen</i> : Entwicklungsförderung bei Kindergartenkindern mit Konzentrationschwächen: Vergleichende Untersuchungen unter Einbezug von Entspannungsverfahren	8
<i>F. Sperl</i> : Evaluation des Autogenen Trainings in der stationären Reha-Behandlung	26
<i>B. Husmann</i> : Besser als nur rumsitzen und nichts tun? Über Achtsamkeitsarbeit, Autogenes Training und Salutogenese	36
Buchbesprechung – Bericht an den (VT)Gutacher	92
Mitteilungen der Fachgruppe – Vorstandserfahrungen und Ausblick auf 2010	94
Fortbildungskalender 2009	96

ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG BEI KINDERGARTENKINDERN MIT KONZENTRATIONSSCHWÄCHEN: VERGLEICHENDE UNTERSUCHUNGEN UNTER EINBEZUG VON ENTSPANNUNGSVERFAHREN

GÜNTER KRAMPEN

Nach einem Überblick zur Problematik von Konzentrationsschwächen bei Kindergartenkindern wird über Befunde aus zehn experimentellen Studien zu den kurz- und mittelfristigen Effekten unterschiedlicher Entwicklungsinterventionen auf die Konzentrationsleistungen von Vor- und Grundschulkindern mit diagnostizierter Konzentrationsschwäche informiert. Die Entwicklungsinterventionen sind nach dem Zeitaufwand und den notwendigen personellen Ressourcen unterschiedlich aufwändig. Sie beziehen sich neben systematischen spielerischen Aktivitäten (wie tägliches Bilderbuch-„Lesen“, Mikado- versus Memory-Spielen unter versus ohne Anleitung über zwei Wochen) auf den Einsatz systematischer Entspannungsverfahren (Grundübungen des Autogenen Trainings, Progressive Relaxation, kurze Entspannungsübung) und des Marburger Konzentrationstrainings. An den Studien waren knapp 400 Kindergarten- und Grundschulkin- der mit Konzentrationsschwächen (Prozentrangwert < 10) beteiligt, die jeweils nach dem Zufall einer Experimentalgruppe und einer Warteliste-Kontrollgruppe zugewiesen wurden. Die Konzentrationsleistungen wurden mit der *Kasseler-Konzentrations-Aufgabe für 3- bis 8-Jährige (KKA)* prä-post erfasst. In vier Studien wurden die Nacherhebungen ein bzw. zwei Mal wiederholt. Für das Bilderbuch-„Lesen“ und das Spielen unter Anleitung sowie die Grundübungen des Autogenen Trainings und das Marburger Konzentrationstraining zeigten sich kurzfristig, für das Autogene Training und das Konzentrationstraining auch mittel- und längerfristig statistisch bedeutsame Verbesserungen der Konzentrationsleistungen in den Experimentalgruppen, die mit großen Effektstärken auf die hohe Anwendungsrelevanz der Befunde weisen.

Schlüsselwörter: Konzentration, kognitive Entwicklung, selektive Aufmerksamkeit, Entwicklungsintervention, Entspannungstherapie, Therapieerfolgskontrolle, Vorschul- kinder, Grundschulkin- der

EVALUATION DES AUTOGENEN TRAININGS IN DER STATIONÄREN REHA-BEHANDLUNG – EINE EXEMPLARISCHE STUDIE AUS DER ANWENDUNGSPRAXIS

FRANZISKA SPERL

Im stationären Anwendungskontext muss aus institutionellen und organisatorischen Gründen sowie unter Berücksichtigung einer anderen Ausgangsbasis für die Teilnahme (etwa hinsichtlich Motivation oder Problembelastetheit der Teilnehmer) im Vergleich zu ambulanten Einführungskursen oftmals vom Standardvorgehen des Autogenen Trainings (AT) abgewichen werden. Vorgestellt werden die Befunde einer Untersuchung an 23 Patienten einer psychosomatischen Reha-Klinik, die sowohl vor als auch nach der Teilnahme an AT-Kursen einen Fragebogen zur Erfassung der Problembelastetheit und Beschwerden (ASS-SYM, Krampen, 2006) ausfüllten (indirekte Veränderungsmessung). Darüber hinaus liegen Daten aus der direkten Veränderungsmessung (AT-VFE aus AT-EVA; Krampen, 1991) vor. Sowohl indirekte als auch direkte Veränderungsmessung liefern ermutigende Daten dafür, dass auch das an den stationären Anwendungskontext adaptierte AT positive Effekte hinsichtlich einer Reduktion der Beschwerdenbelastung bzw. einer Zunahme des Entspannungserlebens und Wohlbefindens hat.

Schlüsselwörter: Autogenes Training; stationärer Anwendungskontext; Abweichungen vom Standardvorgehen; Evaluation; indirekte Veränderungsmessung; direkte Veränderungsmessung

Die praktische Arbeit in Kliniken erfordert oftmals eine Abweichung vom für den ambulanten Rahmen konzipierten Standardvorgehen des Autogenen Trainings (AT) und ein an institutionelle und organisatorische Bedingungen des stationären Anwendungskontextes sowie an eine – etwa hinsichtlich Motivation oder Problembelastetheit der Teilnehmer – andere Ausgangsbasis adaptiertes Vorgehen. Ziel der vorliegenden Untersuchungen ist die empirische Überprüfung der

Frage, ob sich trotz der aus praktischen Gründen in einer psychosomatischen Reha-Klinik realisierten Abweichungen vom Standardvorgehen des AT bedeutsame Entspannungseffekte bzw. eine signifikante Reduktion der Beschwerdenbelastung erzielen lassen. Es wird dabei grundsätzlich von einem positiven Effekt des an die stationären Bedingungen „adaptierten“ Entspannungstrainings ausgegangen (gerichtete Hypothese).

BESSER ALS NUR RUMSITZEN UND NICHTS TUN? ÜBER ACHTSAMKEITSARBEIT, AUTOGENES TRAINING UND SALUTOGENESE

BJÖRN HUSMANN

Achtsamkeit bedeutet zunächst nicht mehr, als in wachem Beobachten der dahinfließenden Gegenwart gelassen zu verharren, was zu einem kontemplativ-meditativen Bewusstseinszustand führen kann. Regelmäßig praktiziert, fördert dies eine „metacognitive awareness“ und eine durch Akzeptanz, Respekt sowie Nicht-Wertung geprägte Lebenshaltung. Achtsamkeitsarbeit gilt deshalb im spirituellen Kontext als ein wichtiges „Werkzeug“ zur Überwindung irdischen Leids und führt u.U. zu Erlösung und Erleuchtung. Könnte Achtsamkeit dann nicht auch das Potential haben, eine universelle Komponente seelischer Veränderung und eine Basiskonstante psychotherapeutischen Wirkens zu sein? Jedenfalls befassen sich verschiedene psychotherapeutische Schulen schon seit längerer Zeit mit Achtsamkeitskonzepten (das wird im aktuellen Diskurs manchmal ausgeblendet, so dass der Eindruck entstehen kann, als wolle da jemand „alten Wein in neuen Schläuchen“ und unter eigenem Namen verkaufen). In neuerer Zeit hat das Forschungsinteresse allerdings nochmals einen qualitativen Sprung gemacht, denn für bestimmte – weltlich orientierte und standardisierte – Formen der Achtsamkeitsarbeit konnten viele heilsame Wirkungen empirisch nachgewiesen werden. Diese Aspekte werden – z.T. überblicksartig – im ersten Teil dieses Aufsatzes referiert, wobei auch die Frage diskutiert wird, ob Achtsamkeit eigentlich Achtsamkeit bleibt, wenn sie zielgerichtet als Therapeutikum eingesetzt wird. Im zweiten Teil sollen dann Zusammenhänge zum Salutogenese¹-Konzept von Aron Antonovsky aufgezeigt werden. Der dritte Teil beschäftigt sich schließlich am Beispiel des Autogenen Trainings (Grund-, Fortgeschrittenen- und Oberstufe) mit Überschneidungen, aber auch Unterschieden zwischen Achtsamkeitsarbeit und westlichen Entspannungsverfahren. Davon ausgehend werden Ansätze entwickelt, wie Erkenntnisse über Achtsamkeitsarbeit das Autogene Training bereichern und salutogene Ressourcen stärken könnten.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit (Gestalttherapie, mindfulness based stress reduction/ MBSR, Richtlinienverfahren), Salutogenese, Ressourcenaktivierung, Autogenes Training (Grundstufe, Fortgeschrittenenstufe, Oberstufe)

¹ von salus = Unverletzlichkeit, Heilung, Glück und genos = Entstehung