

# Entspannungsverfahren

Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren  
(DG-E e.V.)



**Herausgeber:**

**Deutsche Gesellschaft für  
Entspannungsverfahren**

**Inklusive eArtikel**

*B. Husmann*

The professional biography of  
Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz  
1905-1970 in a historical context



**PABST SCIENCE PUBLISHERS**  
Lengerich

*W. Polenz*

Prävention und Gesundheitsförderung – (k)eine Aufgabe  
für PsychotherapeutInnen?

*G. Krampen*

Autogenes Training und Progressive Relaxation plus  
Psychoedukation bei Schlafstörungen und -problemen

*S. Tönnies et al.*

Abnahme der Zahnbehandlungsängste und Verbesserung  
der mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität  
bei dentalphobischen Patienten infolge zahn- und  
verhaltensmedizinischer Behandlungen

*W.-U. Scholz*

Spielarten von Achtsamkeit und Präsenzerfahrung

---

# INHALTSVERZEICHNIS

- 3 *B. Husmann*  
Editorial

## Originalia

- 8 *W. Polenz*  
Prävention und Gesundheitsförderung – (k)eine Aufgabe für PsychotherapeutInnen?
- 21 *G. Krampen*  
Autogenes Training und Progressive Relaxation plus Psychoedukation bei Schlafstörungen und -problemen
- 33 *Tönnies, Mehrstedt, Sperveslage und Siemann*  
Abnahme der Zahnbehandlungsängste und Verbesserung der mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität bei dentalphobischen Patienten infolge zahn- und verhaltensmedizinischer Behandlungen
- 55 *W.-U. Scholz*  
Spielarten von Achtsamkeit und Präsenzerfahrung
- e88 eArtikel: *B. Husmann*  
The professional biography of Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz 1905-1970 in historical context
- 126 *Judith Wren*  
Brief der British Autogenic Society (BAS)

## Buchbesprechungen

- 127 *C. Derra*: Progressive Relaxation. Neurobiologische Grundlagen und Praxiswissen für Ärzte und Psychologen. 2. Aufl.
- 129 *D. Ohm*: Entspannung für Kinder
- 130 *C. Daitch*: Affektregulation. Hypnotherapeutische Interventionen für den überreaktiven Klienten.

## Mitteilungen aus der DG-E

- 133 Tätigkeitsbericht des erweiterten Vorstandes
- 149 Bericht von der Mitgliederversammlung
- 153 DG-E Datenreport
- 154 Fortbildungskalender

# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

*Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)  
Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren*

## **Herausgeber**

V. i. S. d. P. für die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)  
Dipl.-Psych. Oliver Nass

Erscheinungsweise: jährlich

Preis: 18,95 €

Abo-Preis für Nichtmitglieder: 16,50 €

Für DG-E-Mitglieder kostenfrei.

## **Redaktion**

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz  
Dipl.-Psych. G. Michaux  
Dipl.-Psych. B. Husmann  
Dipl.-Psych. Oliver Nass

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2018.

Die Zeitschrift und die in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der Zustimmung der Herausgeber.

## **Redaktionsanschrift**

Geschäftsstelle der DG-E e. V.  
Eva Merotto, M. Sc.  
Große Schulgasse 2B  
D-39116 Magdeburg  
E-Mail: [geschaeftsstelle@DG-E.de](mailto:geschaeftsstelle@DG-E.de)  
Internet: [www.DG-E.de](http://www.DG-E.de)

## **Verlag**



Pabst Science Publishers  
Eichengrund 28  
D-49525 Lengerich  
Tel. +49 (0)5484 308  
Fax +49 (0)5484 550  
E-Mail: [pabst.publishers@t-online.de](mailto:pabst.publishers@t-online.de)  
Internet: [www.pabst-publishers.de](http://www.pabst-publishers.de)  
[www.psychologie-aktuell.com](http://www.psychologie-aktuell.com)

*Zum Titelbild:*

*Das Titelbild „Holzauge sei wachsam“ stammt von Jürgen Hagen, alle Urheber- und sonstigen Rechte vorbehalten. Wir danken für die freundliche Erlaubnis zum Abdruck.*

ISSN 1617-1586

## EDITORIAL

BJÖRN HUSMANN



*Björn Husmann  
Diplompsychologe/Psychotherapeut  
Erster Vorsitzender der DG-E*

Liebe Mitglieder!  
Liebe Kolleginnen und Kollegen!  
Liebe Leserinnen und Leser!

Dieses Jahr erreicht Sie unsere neue „Nummer“ der Entspannungsverfahren“ zwar mit etwas Verspätung, wie Sie aber sehen werden ist es unserem Redaktionsverantwortlichen DP/KJP Oliver Nass trotz freudig-familiärer und -beruflicher Gründe erneut sehr gut gelungen auch in diesem Heft wieder die vielen Facetten der in der DG-E zusammenfließenden Diskussionsstränge abzubilden. Dafür sei ihm und allen anderen Mitwirkenden ganz herzlich gedankt.

Im ersten Artikel dieser 35. Ausgabe thematisiert DP Prof. Dr. Wolf Polenz die strukturellen Veränderungen, die sich im Feld „Prävention“ ergeben und wie sie die von der DG-E vertretenen Verfahren betreffen. Wolf Polenz hat im Vorstand der DG-E die Schwerpunkte Gesundheitspsychologie und Prävention und ist ein versierter Kenner der Materie. Die Idee, diesen Artikel zu schreiben, geht auf unser letztes Vorstandswochenende zurück, bei dem Wolf Polenz deutlich machte, wie sehr das Feld „Prävention“ in Veränderung begriffen ist. Seit Krankenkassen nicht nur Versicherungsbeiträge verwalten, sondern sich auch wirtschaftlich und vor allem inhaltlich-fachlich als gestaltende „Player“ aufstellen, hat ihr Einfluss z.B. über den „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes und die zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) erheblich zugenommen<sup>1</sup>. Weil die bisherigen Präventionskurse (nicht nur aus dem Handlungsfeld „Stressbewältigung/Entspannung“) oft diejenigen nicht allzu gut erreichen, die sie brauchen würden, soll sich die grundsätzliche Strategie in Zukunft mehr und mehr ändern: Wenn der Prophet nicht zum

---

<sup>1</sup> Im Zusammenhang mit den hier angedeuteten Wandlungen im Präventionsfeld stehen übrigens auch unsere Bemühungen, Qualifikationsnachweise der DG-E in AT, PR und MMSK für den Bereich Prävention zu überarbeiten und sie, wenn die Mitgliederversammlung zustimmt, zukünftig auch für die Berufsgruppen zu öffnen, die der GKV-Leitfaden zur Anleitung dieser Verfahren so wieso bereits legitimiert.

Berg kommt, dann eben umgekehrt. Angebote z.B. in Autogenem Training (AT), Progressiver Relaxation (PR), Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) oder Yoga – um hier nur die Verfahren zu nennen, die die DG-E ggw. vertritt – sollen vermehrt innerhalb der entsprechenden Lebenswelten und konzeptionell darauf abgestimmt angeboten werden (Betriebskurse, Angebote in Kindertagesstätten, Schulen oder Universitäten usw.). In gewisser Weise geht es – soweit das denn umsetzbar sein wird – um die Schaffung einer neuen „Präventionskultur“ (statt „nur“ bereits im Entstehen begriffenen malignen Prozessen entgegen zu wirken). Diese anvisierten Veränderungen haben Auswirkungen auf die zukünftige Gestaltung von (Entspannungs- und Stressbewältigungs-)Angeboten. Bisher werden AT, PR, MMSK und Yoga bei DG-E-Fortbildungen eher mit Blick auf den „klassischen“ 10-Stunden-Präventionskurs oder die Anwendung hinsichtlich Therapie bzw. Rehabilitation vermittelt; in Zukunft stellen sich aber vermutlich neue Fragen in Bezug auf konzeptionelle Erfordernisse des Setting bezogenen Ansatzes und/oder die konsequenterer gesundheitspsychologische Ausrichtung von Prävention.

Im zweiten Artikel widmet sich DP Prof. (em.) Dr. Günter Krampen AT und PR bei Schlafstörungen. Sie zählen zu den häufigen Gründen, weswegen Patientinnen und Patienten bzw. Klientinnen und Klienten um AT- oder PR-Kurse nachsuchen. Dieser Artikel ist nicht nur für AT- und PR-AnleiterIn-

nen lesenswert, sondern auch für alle anderen, die an einer Professionalisierung der Behandlung von Schlafstörungen interessiert sind.

Auch der dritte Artikel handelt von Wirksamkeitsfragen hinsichtlich eines speziellen Anwendungsgebietes: Sven Tönnies, Mats Mehrstedt, Martin Sperveslage und Julia Siemann beschäftigen sich mit der Reduktion von Zahnbehandlungsängsten, wobei sie u.a. Entspannungsangebote ins Spiel bringen.

Im vierten Artikel behandelt DP Dipl. Päd. Wolf-Ulrich Scholz das Thema „Achtsamkeit und Präsenzerfahrung“, das ja mittlerweile (nahezu) in aller Munde ist. Weil diese Diskussion leider manchmal inflationäre Züge trägt und so einiges für gleich annimmt oder ausgibt, was nicht wirklich gleich ist, ist dieser kritische Artikel besonders interessant. Er erörtert verschiedene Konzeptualisierungen von Achtsamkeitsarbeit und stellt sie gegenüber, weist auf wichtige Differenzen auf verschiedenen Bedeutungsebenen hin und wirft dadurch wertvolle Fragen auf, die hinsichtlich inhaltlicher Orientierung über das Feld der achtsamkeitsbasierten und Entspannungsverfahren hinaus Bedeutung haben. Das Lesen lohnt auch deshalb, weil richtig verstandene Achtsamkeitsförderung eben nicht nur in einem meditativ-therapeutischen Kontext Sinn macht.

Mit article number five geht die DG-E neue Wege, den finden Sie / findest Du nämlich überhaupt nicht in dieser Papierversion der Zeitschrift. Er steht als eArtikel auf unserer Home-

page zum freien Herunterladen zur Verfügung und ist – ebenfalls ein Novum – auf Englisch. Einerseits weil die Mitglieder der DG-E und die LeserInnen der „Entspannungsverfahren“ ja bereits ausführlich über die berufliche Biografie von J. H. Schultz, dem Begründer des AT, informiert sind (siehe die Zeitschriften-Ausgaben von 2015 und 2017), andererseits weil wir diesen Beitrag zur geschichtlichen Aufarbeitung gerne einem größeren LeserInnen-Kreis über die DG-E hinaus frei zugänglich machen möchten, haben wir uns zu diesem für uns neuen Weg entschlossen. Den konkreten Anlass bilden unsere Kooperationsbemühungen mit der British Autogenic Society (BAS), die Pfingsten 2018 in einem Besuch von DP Dr. Claudia China, ehem. stellvertretende Vorsitzende der DG-E, und mir in London gipfelte (während parallel ein Royal heiratete, aber das ist eine andere Geschichte). Dabei spielt auch eine Rolle, dass die britischen KollegInnen z.T. damit zu kämpfen haben, dass die historische Auseinandersetzung mit J.H. Schultz im anglo-amerikanischen Raum mitunter weniger auf breitem Quellenstudium beruht und dass sein dortiges Image aufgrund seiner Aktivitäten in der Nazi-Zeit braune Einsprengsel bekommen hat, die auch negativ auf das Ansehen von AT abfärben. Insofern sind Informationen hinsichtlich einer kritischen, aber fundierten und umfassenden Ausein-

andersetzung mit Schultz bei der BAS sehr gefragt; vor allem ist das Interesse an der Frage groß, ob sich politische Kontaminationen im Verfahren AT selbst wiederfinden. Deshalb habe ich in London auf dem Annual General Meeting der BAS einen Vortrag zu dieser Thematik gehalten, dessen Inhalte im eArtikel zusammengefasst werden. Der Vortrag wurde von den anwesenden BAS-Mitgliedern angeregt aufgenommen (siehe Brief der BAS in diesem Heft), aber nicht alle konnten auf dem Jahrestreffen anwesend sein. Insofern ist ein Beweggrund für einen eArtikel auch der, dass die BAS so eine gute Möglichkeit hat, die Inhalte den Zuhause-Gebliebenen zugänglich zu machen. Nach dem zuerst Claudia China 2016 die BAS in London besuchte, dann Jane Bird von der BAS zu unserer Entspannungstherapiewoche 2017 mit einem Vortrag zu AT und Wolfgang Luthe eingeladen werden konnte, hoffen wir durch unseren diesjährigen Vortragsbesuch und eArtikel unsere internationalen Kooperationen<sup>2</sup> nicht nur zu stärken, sondern vielleicht auch auszubauen.

Nach den Originalia finden Sie im Heft verschiedene Buchbesprechungen von DG-E-Mitgliedern, die nicht nur, aber auch auf unsere publizistisch aktiven Kollegen innerhalb der DG-E verweisen.

Danach kommen die „Vereinsnachrichten“. Klingt nicht sonderlich span-

---

<sup>2</sup> Die Fahrt von Dr. China und mir sowie die Text-Übersetzung wurden von der DG-E finanziell gesponsert, der Aufenthalt in London und die Simultan-Übersetzerin vor Ort waren der Support der BAS.

nend? Na, wenn sich da der eine oder die andere mal nicht täuscht ... Hier finden Interessierte nämlich nicht nur Berichte über die DG-E-Aktivitäten, die wir im Hintergrund „stemmen“, sondern auch Informationen über die berufspolitischen Aktivitäten der DG-E. Ein Beispiel aus diesem Berichtszeitraum ist unsere „Resolution zur Stärkung von AT, PR und Hypnose in der GKV-Versorgung“, die wir u.a. zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH) an die in dieser Hinsicht wichtigsten Entscheidungsgremien geschickt haben. Gleichzeitig können Sie/kannst Du unserem Tätigkeitsbericht, der aufgrund unserer Gemeinnützigkeit zu den DG-E-Pflichtaufgaben gehört, auch den Hinweis entnehmen, dass wir seit dem letzten Jahr mit der Verknappung unserer zeitlichen Ressourcen zu kämpfen hatten. Aber dazu gleich. Vorher möchte ich Ihnen/Dir noch unseren Bericht von der Mitgliederversammlung 2018 in Fulda, unseren Datenreport und den von DP Elisabeth Westhoff zusammengestellten Fortbildungskalender zur Lektüre empfehlen, der das diesjährige Heft vervollständigt.

Jetzt noch einmal kurz zurück dazu, dass zeitliche Kapazität und allgemeine Energie unter Vorstandsmitgliedern und Aktiven im letzten Jahr reduzierter waren als davor, auch weil alle Aktiven beruflich aber ebenso privat stärker eingebunden werden.

Gleichzeitig wurden und werden bestimmte Aufgaben aufwendiger, ob der SEPA-Einzug der Mitgliederbeiträge oder Mitgliederverwaltung und das Betreiben der Homepage unter neuer EU-Datenschutzgrundverordnung<sup>3</sup>. Das bedingt, dass wir unsere Kapazitäten auf das „Grundspiel“ der DG-E konzentrieren müssen und einige Bereiche zukünftig gegen Bezahlung auslagern werden, z.B. die Mitglieder-Finanzverwaltung. Wir hoffen sehr, dass dieses „Outsourcen-Müssen“ kein Vorgeschmack auf kommende Übergänge in der Vorstandsarbeit ist. Wir fänden es jedenfalls sehr schade, wenn wir u.U. schon im nächsten Jahr eine/e bezahlte/n Geschäftsführer/in o.Ä. einkaufen müssten, nicht nur wegen der dann deutlich steigenden Mitgliedsbeiträge. Aber wir hoffen und zählen erstmal noch fest auf die Fähigkeiten der DG-E zur Selbstorganisation, d.h. dass wir frei werdende „Ämter“ mit Mitgliedern besetzen können, die zu ehrenamtlicher Tätigkeit bereit sind. Nur erzeugt die bisher geringe Resonanz auf unsere früheren diesbzgl. Apelle oder den deutlicheren Hinweis in unserem letzten Newsletter bei uns doch allmählich Sorgenfalten.

Deshalb möchten wir Sie/Dich an dieser Stelle noch einmal eindringlich ermutigen, sich/dich bei uns zu melden, wenn Ihnen/Dir die Selbstverwaltung der DG-E „von KollegInnen für KollegInnen“, der Fortbestand der Sylt-Tagungen im jetzigen Format so-

---

<sup>3</sup> Wir hatten den Mitgliedern im letzten Newsletter dazu ja einen kurzen Bericht erstattet. Weitere Informationen zur DSGVO bei der DG-E finden Sie / findest Du im Tätigkeitsbericht.



wie die regelmäßige Herausgabe unserer Zeitschrift usw. genauso am Herzen liegen wie uns. Wir beteiligen Sie/Dich gerne z.B. an unseren Telefonkonferenzen. Dort können Sie/kannst Du wichtige Arbeitsabläufe usw. kennenlernen, denn dieses Know-how sollte an nachrückende Aktive weitergegeben werden. Ebenfalls können Sie/kannst Du falls gewünscht bereits einzelne Aufgaben übernehmen. Ja, es ist eine Zeitspende an die DG-E, und ja, es braucht manchmal Sitzfleisch oder die Fähigkeit zur Abgrenzung. Aber der Benefit solcher Ehrenämter ist wirklich nicht zu verachten: Sie können/Du kannst auf die berufspolitischen Gestaltung unseres Arbeitsfeldes und die weitere Professionalisierung der DG-E aktiv Einfluss nehmen, Sie partizipieren/Du partizipierst an einem großen Netzwerk aus kollegialen Kontakten innerhalb und außerhalb der DG-E und Sie bekommen/Du bekommst Unterstützung von freundlichen KollegInnen, die – wenn gefragt – gerne mit Rat und Rückmeldungen helfen. Wenn das nichts ist?!

Neue Herausforderungen warten auf Sie/Dich. Also los! Machen Sie mit! Genau jetzt!!

Bleibt noch etwas Freudiges zum Abschluss, nämlich auf den kommenden **10. Geburtstag der DG-E** hinzuweisen, den wir auf der **nächsten Entspannungstherapiewoche** gerne mit Ihnen/Dir feiern wollen. Diese ETW vom **27. April bis 4. Mai 2019 in der Akademie am Meer (Klappholt-**

**tal/Sylt)** wird erstmals von M.sc. Psych. Eva Merotto organisiert werden, die auch unsere Geschäftsstelle leitet. Manches wird sich ändern, vieles wird ähnlich bleiben. In jedem Fall wird es wieder ein sehr interessantes, vielfältiges Programm geben, so viel können wir jetzt schon verraten. Unser Sylt-Flyer ging ja bereits im Oktober an die DG-E-Mitglieder. Die Anmeldung erfolgt dann etwas später über unserer Homepage [dg-e.de](http://dg-e.de). Denken Sie / denk bitte daran, bei Teilnahmewunsch zeitnah zu buchen. In den vergangenen Jahren waren die Plätze nach Freigabe der Online-Buchung sehr schnell vergeben. Die Kapazität der ETW ist nämlich begrenzt, weil unser bewährtes „Tagungsdorf“ – leider oder zum Glück? – weiterhin nur 170 KollegInnen aufnehmen kann.

Wir sehen uns auf Sylt und wünschen Ihnen/Dir bis dahin eine gelassene sowie heitere Herbst- und Winterzeit.

Herzliche Grüße

Björn Husmann

*Diplompsychologe/Psychotherapeut  
1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren*



# PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG – (K)EINE AUFGABE FÜR PSYCHOTHERAPEUTINNEN<sup>1</sup>?

WOLF POLENZ

Prävention und Gesundheitsförderung werden über das Präventionsgesetz seit 2015 gestärkt und müssen weiterentwickelt werden. Zu den vereinbarten nationalen Gesundheitszielen können auch Psychotherapeutinnen mit ihrer Arbeit beitragen. Die DG-E kann und sollte diese gesellschaftliche Aufgabe unterstützen.

Besondere psychische Belastungen entstehen in der Arbeitswelt (s. BAuA-Stressreport 2012, DGB-Index „Gute Arbeit“, Fehlzeitenreport 2017). Die psychische Gefährdungsbeurteilung (Arbeitsschutzgesetz) und das betriebliche Eingliederungsmanagement (§167 SGB IX) als gesetzlich vorgeschriebene Maßnahmen zur Abwendung arbeitsplatzbedingter Gesundheitsgefahren seitens der Unternehmen greifen noch nicht flächendeckend. Der Zunahme psychischer Erkrankungen kann nicht nur reaktiv mit mehr Psychotherapie- und Entspannungsangeboten begegnet werden, sondern sollte auch mit der Stärkung qualifizierter präventiver und gesundheitsförderlicher Angebote zur Stressbewältigung (z.B. MMSK) in den Unternehmen als betriebliche Gesundheitsförderung verbunden sein. Das Fachwissen und die Erfahrung der Psychotherapeutinnen können in die Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur einfließen, die eine geforderte Arbeitsfähigkeit bis 67 Jahren aktiv unterstützt und erhält.

Schlüsselwörter: Prävention, betriebliche Gesundheitsförderung, betriebliches Eingliederungsmanagement, psychische Erkrankungen, Gesundheitsziele, Arbeitsfähigkeit

## 1. Einleitung

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden Prävention und Gesundheitsförderung häufig gleichgesetzt bzw. synonym verwendet. Beide Begriffe haben jedoch eine unterschiedliche Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte. Historisch ist die (Krankheits-)Prävention als Antwort der Sozialmedizin des 19. Jahrhunderts auf Seuchen bzw. medizinische Risiko-

faktoren entstanden, um beispielsweise durch Maßnahmen der Hygieneverbesserung oder Impfungen die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern (z.B. Cholera) oder einzuschränken (z.B. Masern). Neben der „Prävention“ sind damit in der Sozialmedizin die Begriffe Vorbeugung, Vorsorge und Prophylaxe verbunden. Während sich die primäre Prävention an (noch) Gesunde richtet, schließt die sekundäre Prävention identifizier-

---

<sup>1</sup> mit der Wahl des weiblichen Begriffs sind gleichermaßen Frauen und Männer gemeint

# AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE RELAXATION PLUS PSYCHOEDUKATION BEI SCHLAFSTÖRUNGEN UND -PROBLEMEN

GÜNTER KRAMPEN

Nach einem Überblick zur diagnostischen Klassifikation funktioneller und somatischer Schlafstörungen und zu subklinischen Schlafproblemen wird die Befundlage zu Anwendungen des Autogenen Trainings (AT) und der Progressiven Relaxation (PR) in der primären und der unterstützenden Behandlung zusammengetragen. Beide Entspannungsverfahren haben sich bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen als wirksam erwiesen, was auch metaanalytisch abgesichert ist und den Anforderungen der Evidenzbasierung gut genügt. Die Effektstärken liegen für das AT durchgängig höher als für die PR. Spezifische, konkrete Hinweise für die Anwendung von AT und PR bei Schlafstörungen und -problemen werden gegeben. Betont wird, dass für die Besserung von Schlafstörungen und -problemen die Vermittlung einer Entspannungsmethode nicht ausreicht, sondern durch Psychoedukation zur Psychohygiene des Schlafs ergänzt werden muss. Ausgehend von Explorationen des Zubettgeh-, Einschlaf- und Schlafunterbrechungs-Verhaltens (Abend- und Einschlafrituale) kann dies etwa anhand von „10 Goldenen Regeln für einen gesunden Schlaf“ durchgeführt werden. Skizziert werden zudem Befunde zu positiven Effekten schriftlicher To-do-Listen vor dem Zubettgehen und das mentale Stellen der inneren Uhr für das morgendliche Aufwachen bei Fortgeschrittenen AT- und auch PR-Anwendern.

Schlüsselwörter: Insomnie, Schlafprobleme, Progressive Relaxation, Autogenes Training, Psychoedukation

## 1 Indikationen und Kontraindikationen von AT und PR bei Schlafstörungen und -problemen

### Somatische und funktionelle Insomnien

Nicht-organische, funktionelle Insomnien (ICD-10: F51.x) und auch durch organische Erkrankungen bedingte Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie und Hyposomnie; ICD-10:

G47.0) gehören zu den spezifischen klinischen Indikationen systematischer Entspannungsverfahren. Sie stellen einen der am besten empirisch abgesicherten Indikationsbereiche des Autogenen Trainings (AT) und der Progressiven Relaxation (PR) dar und beziehen sich auf alle funktionellen Schlafstörungen und die so genannte Schlaflosigkeit (Asomnie), die differenzialdiagnostisch präziser als Ein- und/oder Durchschlafstörungen (F51.0), Störung des Schlaf-Wach-

# ABNAHME DER ZAHNBEHANDLUNGSÄNGSTE UND VERBESSE- RUNG DER MUNDGESUNDHEITSBEZOGENEN LEBENSQUALITÄT BEI DENTALPHOBISCHEN PATIENTEN INFOLGE ZAHN- UND VERHALTENSMEDIZINISCHER BEHANDLUNGEN

SVEN TÖNNIES, MATS MEHRSTEDT, MARTIN SPERVESLAGE UND JULIA SIEMANN

An einer zahnärztlichen Angstambulanz erhielten 226 dentalphobische Patienten, die durchschnittlich 8 Jahre keine Zahnarztpraxis mehr aufgesucht hatten, zahnmedizinische Behandlungen und begleitend kognitiv-verhaltensmedizinische sowie (suggestive) Relaxationsanweisungen zur Angstreduktion. Zur Erfassung des Therapieerfolgs wurden die beiden Tests zu Zahnbehandlungsängsten DAS und DFS sowie der Fragebogen zur mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität OHIP-G14 vor und nach den durchschnittlich 17 Sitzungen vorgegeben. Infolge der Therapie zeigten die Patienten in den Tests hochsignifikante und effektstarke Abnahmen der Zahnbehandlungsängste sowie eine Verbesserung ihrer mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität. Das unizentrische und patientenorientierte Studiendesign ist am klinischen Alltag orientiert und lässt erwarten, dass die Studienergebnisse auf allgemeine Zahnarztpraxen generalisiert werden können, wenn die Zahnbehandlungsängste der Patienten zusätzlich mit kognitiv-verhaltensmedizinischen und Relaxationsverfahren behandelt werden.

Schlüsselwörter: Zahnbehandlungsängste; mundgesundheitsbezogene Lebensqualität; kognitive Verhaltenstherapie; Relaxationsverfahren.

## 1 Hintergrund

Die große Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland sucht mittlerweile regelmäßig zur Kontrolle den Zahnarzt auf (Jordan & Micheelis, 2016) und weist aufgrund einer verbesserten Zahnpflege und anderer Präventionsmaßnahmen sowie der seit über einem halben Jahrhundert weitgehend schmerzfrei durchführbaren Zahnbehandlungen eine wesentlich bessere Zahngesundheit auf als noch vor einigen Jahrzehnten.

Dennoch entwickeln Patienten immer noch anhaltende Ängste aufgrund traumatischer Erfahrungen während zahnärztlicher Behandlungen. Das führt zum Unterlassen der regelmäßigen prophylaktischen und dann notwendigen restaurativen Zahnarztbesuche. Bei stärkeren Ängsten und einer ausgeprägten Dentalphobie suchen die Betroffenen – wenn überhaupt – nur noch im äußersten Notfall zahnärztliche Hilfe auf.

Noch vor der Entstehung eines solchen Vermeidungsverhaltens sollte der Zahnarzt durch spezielle diagnos-

# SPIELARTEN VON ACHTSAMKEIT UND PRÄSENZERFAHRUNG

WOLF-ULRICH SCHOLZ

Ausgehend von einem Überblick über verschiedene Konzeptualisierungen von Achtsamkeit, aus dem sich keine zwingende Verbindung von Achtsamkeit mit Meditation jedoch sich eine solche von Achtsamkeit mit Präsenzerfahrung ergibt, werden verschiedene konzeptuelle Spielarten von Achtsamkeit und Präsenzerfahrung näher und differenzierend vorgestellt. Eine anekdotische Veranschaulichung für das Fassen des Kairos in einem Moment der Präsenz dient als Bezugspunkt, um nicht nur Aspekte der Achtsamkeit im Sinne Langers, die im deutschsprachigen Raum bisher weniger bekannt ist, und bei der Anwendung metischer Intelligenz, sondern auch zwei weitere Spielarten von Achtsamkeit – eine auf einer tiefenpsychologischen Basis und eine auf einer verhaltenstherapeutischen Basis fußend – zu skizzieren, wobei insbesondere auch die Möglichkeit nicht verbalisierungspflichtiger Achtsamkeit besprochen wird. Möglichkeiten der Kombination kontemplativer und kreativer Achtsamkeit werden erörtert und auch bewegungsmeditative Achtsamkeitstechniken mit sensomotorischer Subjektivität werden exemplarisch thematisiert. Abschließend werden allgemeine Grenzen der Nützlichkeit von Achtsamkeit und Präsenzerfahrung für Gesundheit und Wohlbefinden diskutiert.

Schlüsselwörter: kontemplative Achtsamkeit, kreative Achtsamkeit, sensomotorische Subjektivität, Feldmodelle von Achtsamkeit (ACT und PHOEBOS), der „present moment“ nach Stern, „Langerian mindfulness“, „timing“, Kairos, Metis, Möglichkeiten und Grenzen des Nutzens verschiedener Spielarten von Achtsamkeit

## 1 Achtsamkeit oder Mindfulness: erste begriffliche Annäherungen

Mindfulness, was im Deutschen normalerweise als „Achtsamkeit“ übersetzt wird<sup>1</sup>, hat in den letzten Jahrzehnten rasant zunehmendes Interesse gefunden: Während die Anzahl der Publikationen, in denen das Wort „mindfulness“ vorkam, im Jahr 1980 noch unter 100 lag, im Jahre 1990

noch unter 500, war deren Zahl im Jahr 2000 schon auf über 1000 gewachsen, im Jahr 2010 schon auf über 10000 und schon 2012 auf ungefähr 15000 (vgl. Brown, Creswell & Ryan, 2015, S. 2). Nach Khoury et al. (2017) betrug die Zahl der Publikationen zu „Mindfulness“ im Zeitraum zwischen 2000 und 2010 ungefähr 38000 und im Zeitraum 2010 bis 2016 ungefähr 74600 (vgl. Khoury et al., 2017, S. 1160). Entsprechend hat

---

<sup>1</sup> (in romanischen Sprachen hingegen eher als wörtlich „volles Bewusstsein“ d.h. z.B. im Französischen als „pleine conscience“ oder im Spanischen als „conciencia plena“)

# THE PROFESSIONAL BIOGRAPHY OF PROF. DR. JOHANNES HEINRICH SCHULTZ 1905-1970 IN A HISTORICAL CONTEXT

THE LIGHT AND DARK SIDES OF PSYCHOTHERAPEUTIC  
PROFESSIONALISATION AND DEVELOPMENT OF AUTOGENIC TRAINING  
THROUGH THE LENS OF GERMAN HISTORY

BJÖRN HUSMANN

(TRANSLATION: DIPL.-PSYCH. LISA McLEAN)<sup>1</sup>

## Abstract

Most people know Prof. Dr. med. Dr. h.c. Johannes Heinrich Schultz as the founder of Autogenic Training (AT), which he developed from Clinical Hypnosis in the 1920s. His contribution to the professionalisation of 'mental health' respectively psychotherapy in German-speaking countries from the beginning of the 20th century through to the late 1960s, however, is lesser known, yet still bears relevance today. Being personally involved in the establishment of psychotherapy as a treatment form, Schutz not only shaped the history of psychotherapy but changed society's attitude towards it. He continued his psychotherapeutic work throughout the German imperial era with its authoritarian structures, the First World War and its atrocities, as well as the Weimar Republic with its riots and rebellions. He also greatly influenced and shaped the so-called new German psychotherapy (sog. neue Deutsche Seelenheilkunde) under the fascist dictum 'heal or destroy' during the Nazi era and the deafening silence over the continuations of various practices in the post-war era. Presumably, there are few psychotherapists known in German-speaking countries, at the time, whose professional biographies show the complex relationship between socio-political and professional developments in such an exemplary way. In order to give an overview, both the light and dark sides of important developments in psychotherapy and their integration in German contemporary history, including the Nazi period, will be exemplarily illustrated at selected stages of Schultz's professional life<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Funded by the German Society of Relaxation Methods (Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren, dg-e.de). Many thanks to Dipl.-Psych. Oliver Nass (Vice-Chairman of the German Society of Relaxation Methods) and Dagmar Astleitner (PRISM Translations) for proofreading and editing.

<sup>2</sup> A presentation on this paper was held on 19th May 2018 in London at the British Autogenic Society's (BAS) annual general meeting.

Keywords: Johannes Heinrich Schultz, development of autogenic training, psychotherapeutic professionalisation in German-speaking countries 1905-1970, First World War, Weimar Republic, so-called new German psychotherapy, psychotherapy under the Nazis, post-war era

## Download

[https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/eArtikel/Husmann\\_2018\\_professional\\_biography\\_of\\_JH\\_Schultz\\_1905-1970\\_in\\_historical\\_context.pdf](https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/eArtikel/Husmann_2018_professional_biography_of_JH_Schultz_1905-1970_in_historical_context.pdf)



**Dipl. Psych. Björn Husmann**  
Möckernstr. 48  
D-28201 Bremen  
Germany  
[praxis@bjoern-husmann.de](mailto:praxis@bjoern-husmann.de)  
(chairman of the German Society of  
Relaxation Methods, [dg-e.de](http://dg-e.de))

This article is part of the 35<sup>th</sup> edition of the journal “Entspannungsverfahren”. © 2018 author and Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren. All copyright and ancillary copyright reserved.



BRITISH AUTOGENIC SOCIETY

Autogenic Therapy – self-help for mind and body

## AGM 2018

Members of the British Autogenic Society and guests were very fortunate to be present on May 19th at the St Alban's Centre in central London between the City of London and the West End. Many thanks go to Bjorn Husmann for all his years of work discovering the many aspects that made up the life and work of the developer of and leading proponent of Autogenic Training.

The British Autogenic Society Trustees have been discussing the life and work of Johannes H Schultz, MD while I have been a Trustees and now as the BAS Chairperson. This became necessary because the 'silence' within our Society around Schultz's work during the Nazi era caused people great discomfort and anxiety. Some clients found information from outside their BAS course and were so deeply disturbed by the information they stopped their AT practice. Some BAS Members knew nothing about the very difficult issues in Schultz's very long and effective life.

As Chairperson I decided it was time to give BAS Members the opportunity to learn a great deal more about the real Schultz.

The 2018 BAS AGM welcomed Bjorn Husmann and Claudia China from Germany. They brought the wealth of research Bjorn has worked on so far.

Those present at the AGM now have a much deeper understanding of Schultz's importance in National and International Holistic Medicine and the promotion of effective psychiatric work and good mental health. The huge body of the written work created throughout his life was revealed.

Also very importantly was Bjorn's unflinching description of the troubling nature Schultz faced whilst working within a political system that oppresses and destroys human lives.

I thank Bjorn for the wealth of information he presented and for the wake up call to our Society to grapple directly with the difficult issues of forms of discrimination which deny individual's right to self-discovery and finding their truest self.

The road to self-discovery is lifelong. I believe Autogenic Training and Therapy enable that healthy fulfilling journey.

*Judith Wren*





für unsere mehr oder weniger regelmäßigen Telefonkonferenzen zu erstellen und zu konzertieren, die Erledigung von Arbeitsaufträgen zu begleiten oder evtl. deswegen „nachzufragen“, für allgemeine Koordination zu sorgen und z.B. Informationen, Anfragen, Arbeitsaufträge usw. an die/den jeweils Zuständige/n weiterzuleiten, die Aktualisierung der Homepage anzustoßen aber auch wichtige und vielleicht erst kommende Aufgaben oder Konflikte vorausschauend anzusprechen und – so weit möglich – arbeitsmäßig einzuplanen.

## **1.2 Konstituierung des neuen Vorstandes / Vorstandswochenende 24.-26.11.17**

Nach dem Wechsel der Geschäftsstelle im Mai 2017 stand zunächst auf der Tagesordnung, hier zu unterstützen, bis die ersten umzugsbedingten Anfangsschwierigkeiten überwunden waren. Parallel galt es nach den Wahlen der Mitgliederversammlung, das Team-Building innerhalb des neu zusammengesetzten Vorstandes anzuregen. Dabei war es von großem Vor-

teil, dass Eva Merotto und Wolf Polenz die Vorstandsarbeit schon seit etlichen Monaten kennengelernt hatten. Beim Vorstandswochenende wurden dann in schöner und konstruktiver Atmosphäre die inhaltliche DG-E-Agenda bis 2019 sowie die kommenden notwendigen oder wünschenswerten Aktivitäten besprochen. Dazu war eine entsprechende Tagesordnung auszuarbeiten, die gleichzeitig ausreichend Raum ließ, sich persönlich besser kennenzulernen und herauszuarbeiten, wer/welche für welchen Aufgabenbereich schwerpunktmäßig zuständig ist (Protokoll s. Mitgliederbereich der Homepage).

Ein Punkt wurde dabei besonders klar: Unsere zeitlichen und personellen Ressourcen sind ziemlich limitiert, denn alle Vorstandsmitglieder sind aus unterschiedlichen persönlichen und beruflichen Gründen anderweitig so eingebunden, dass nur begrenzte Kapazitäten bleiben, über die notwendige Erledigung der (Grund-)Aufgaben hinaus initiativ zu werden. Das führte aber zum Glück nur in wenigen Fällen zu etwas „Geschramme“, wenn



z.B. ungeahnte Extra-Arbeiten innerhalb einer bestimmten Frist zu erledigen waren.

### 1.2.1 Aktive gewinnen

Weil unsere Ressourcen überschaubar sind, mussten Prioritäten gesetzt werden. Auf einen der obersten Plätze der Agenda 2017-19 kam deshalb, kommende Wechsel im Vorstandsteam frühzeitig zu organisieren und weitere Mitglieder für eine aktive Mitarbeit zu gewinnen, so dass unser mittlerweile aufgebautes Knowhow weitergegeben, die Professionalisierung der DG-E kontinuierlich weiterentwickelt und die Arbeit möglichst auf noch mehr Schultern verteilt wird. Diese „Nachwuchsarbeit“ gestaltete sich allerdings nicht ganz einfach. Unsere verschiedenen Apelle in der Zeitschrift, auf der Entspannungstherapiewoche oder im Newsletter wurden

zwar registriert, führten bisher aber leider nicht dazu, dass sich zu ehrenamtlicher Arbeit bereite KollegInnen in nennenswerten Mengen meldeten. Wie bereits „angedroht“, zog das persönliche (E-Mail- und Telefon-)Akquise nach sich. Dabei gewannen wir einerseits den – ziemlich ernüchternden – Eindruck, dass auch alle anderen DG-E-Mitglieder zeitlich äußerst eingebunden sind und/oder nur mäßiges Interesse haben, sich der Verantwortung für die Geschicke der DG-E anzunehmen. Denn auch wenn es in aller Regel sehr freundschaftlich-kollegiale Gespräche waren, sie endeten aus unterschiedlichsten Gründen fast immer mit „... z.Z. leider nicht, nein“. Umso größer war und ist unsere Freude über zwei „Okay, bin dabei!“. Einerseits konnten wir Susanne Arp, Neuropsychologin und Psychotherapeutin aus Hamburg, in unsere Aktivitäten einbinden. Ande-

### **Achtung! Aufruf an alle DG-E-Mitglieder!**

Wenn Ihnen/Dir die Selbstverwaltung der DG-E „von KollegInnen für KollegInnen“, der Fortbestand der Sylt-Tagungen im jetzigen Format, die regelmäßige Herausgabe unserer Zeitschrift und das Betreiben einer gut frequentierten Homepage am Herzen liegen, um Entspannungsverfahren berufspolitisch zu stärken, melden Sie sich / melde Dich bitte jetzt (o.nass@dg-e.de). Dann können wir Sie / Dich in die Vorstandsarbeit einbeziehen, auf dass ein Übergang reibungslos gelingt. Alternativ steht im Raum, eine/n bezahlte/n GeschäftsführerIn o.Ä. suchen zu müssen, was nicht nur weiter steigende Jahresbeiträge bedeutet. Das muss aber nicht sein, wenn sich genügend Aktive finden und wir die Arbeit klug organisieren. Der Aufwand ist zwar nicht gleich Null, aber er ist entsprechend der individuellen Kapazitäten beeinflussbar. Vor allem macht die berufspolitische Mitgestaltung unseres Arbeitsfeldes aber Spaß und ist in vielerlei Hinsicht sehr informativ.

rerseits war Stefanie Rausch für einige Monate als „stille Teilnehmerin“ dabei, musste dann aber leider aus beruflichen Gründen wieder aufhören (trotzdem: Dankeschön und viel Erfolg bei deinen beruflichen Projekten!).

### 1.3 Öffentlichkeitsarbeit

Eine der m.E. interessantesten Aufgaben ist die PR-Arbeit für die DG-E. Dazu zählen das Beantworten von Presse-Anfragen oder das Geben von Interviews, um z.B. die gesundheitliche Potenz von Entspannungsverfahren herauszustellen. Dazu zählt aber auch die Gestaltung der internen Kommunikation über Newsletter (auch wenn die in dieser „Amtszeit“ aufgrund der beschränkten Kapazitäten nur selten verschickt werden konnten). Einer der wichtigsten Komponenten ist allerdings das persönliche „Networking“ innerhalb und außerhalb der DG-E. Dabei hat es sich als sehr sinnvoll herausgestellt, die persönliche Kontaktpflege mit Inhalten wie z.B. der historischen Recherche zu J. H. Schultz zu verbinden (s.u.). Manchmal galt es aber auch, ohne speziellen „Auftrag“ die DG-E zu repräsentieren, wie z.B. beim traditionellen Mittagessen der Vorstände von Hypnose-Fachgesellschaften im Rahmen der MEG-Jahrestagung in Bad Kissingen (März 2018).

### 1.4 Resolution

Eine gute Gelegenheit, etwas konstruktiv zu bewirken und DG-E gleich-

zeitig öffentlichkeitswirksam zu präsentieren, ist berufspolitisches Engagement für Entspannungsverfahren, auch – aber nicht nur – in Hinblick auf die äußerst dürftige Honorierung. Um darauf aufmerksam zu machen, hatten wir ja bereits 2012 an den damaligen Gesundheitsminister oder 2015 einen Artikel für die gemeinsame Zeitschrift aller Psychotherapeutenkammern geschrieben. Nun kam der Anstoß zu einer erneuten Initiative vom ehemaligen Vorstand der DG-E, Dr. Dietmar Ohm aus Lübeck, der dazu führte, in Absprache mit führenden Vertretern wichtiger Berufsverbände u.a. eine „Resolution zur Stärkung von AT, PR und Hypnose in der Krankenversorgung“ auszuarbeiten, in der nicht nur eine Höherbewertung hinsichtlich der Honorierung, sondern auch die Beschäftigung mit inhaltlichen Fragen gefordert wird. In diesem Fall schien zum einen die Problematisierung des Kombinationsverbotes von tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie mit AT, PR und Hypnose sinnvoll, denn (1.) ist unklar, welche Studien o. dgl. dieses Kombinationsverbot überhaupt begründen oder ob es nur aus historischen Gründen besteht und trotz der Weiterentwicklung der TP nie überprüft wurde; (2.) gibt es viele Hinweise, dass die Kombination sehr sinnvoll sein kann. Das zeigt nicht zuletzt die Praxis in Österreich, wo es als eine TP-Unterform die Autogene Psychotherapie gibt, die dort zu Lasten der Krankenversicherung abgerechnet werden kann. Zum anderen rückten wir in den Fokus, dass es hinsichtlich der 2017

neu eingeführten Akuttherapie – insbesondere in Bezug auf ihre Definition im Leistungskatalog – keine sachlich nachvollziehbares Argument gibt, weswegen sie nicht mit AT, PR oder Hypnose kombiniert werden darf.

Weil die verschiedenen Forderungen an unterschiedliche Stellen des Gesundheitssystems zu adressieren

sind, da dort jeweils entsprechende Entscheidungen zur Stärkung von AT, PR und Hypnose gefällt werden können, mussten wir abwägen, ob wir mehrere Texte verfassen oder im Angesicht dessen, dass über 95 Prozent der Arbeit an nur einem Schreibtisch gemacht werden konnten, eine „Sammelresolution“ ausarbeiten. Wir ent-

Die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) und die Milton Erikson Gesellschaft (MEG) wandten sich postalisch ebenfalls an die von der DG-E angeschriebenen Gremien und „begrüßen die Resolution der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) zur Stärkung von Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Hypnose in der GKV-/PKV-Versorgung sehr und unterstützen die Initiative entschieden. Eine Aufwertung der übenden Interventionen – insbesondere der Hypnose – ist sowohl angesichts ihrer inhaltlich-fachlichen Bedeutung als auch auf dem Hintergrund ihrer psychotherapeutischen Versorgungsrelevanz dringend erforderlich. Diese Interventionen leisten unbestritten einen wichtigen Beitrag zur Aktivierung bereits vorhandener oder neu zu entwickelnder Ressourcen. Sie fördern zudem auf unvergleichliche Weise die körperlich-emotionale Verankerung des in der Therapie Gelernten. Mit Blick auf den Therapieerfolg ist eine zeitnahe Integration von Problemaktualisierung und Ressourcenaktivierung sowie eine Konsolidierung der in der Therapie gewonnenen neuen Erfahrungen von eminenter Wichtigkeit. Die Bedeutung einer unmittelbar erlebten Verbindung von Problemerkennung und Ressourcenerfahrung wird nicht zuletzt durch die Ergebnisse der modernen bildgebenden Verfahren zur Neuroplastizität in wachsendem Maße überzeugend belegt. Auf dem Hintergrund dieser fachlich-inhaltlichen Bedeutung und der psychotherapeutischen Versorgungsrelevanz der übenden Interventionen im Allgemeinen und der Hypnose im Besonderen ist die derzeitige Abbildung in der Gebührenordnung als unverhältnismäßig zu bezeichnen. Völlig unverständlich ist neben dieser eklatanten Unterbewertung der betreffenden Ziffern, dass diese nicht in Kombination mit der Psychotherapeutischen Akutbehandlung abrechenbar sein sollen. Die bekanntermaßen rasche und nachhaltige Wirksamkeit der Hypnose würde vielmehr eine möglichst frühe Kombination geradezu zwingend nahelegen. In Übereinstimmung mit der Resolution der DG-E plädieren wir für eine sinnvolle Abrechenbarkeit dieser wertvollen Leistungen sowie eine angemessene Abbildung derselben in der Gebührenordnung“.

schieden uns für Letzteres. Wir diskutierten auch, dass die „Resolution“ eine Art „Leuchtturm-Projekt“ ist, weil sie „nur“ den DG-E-Mitgliedern etwas nützt, die innerhalb der GKV- und PKV-Versorgung arbeiten. Uns erschien es aber sinnvoll, den Fokus zunächst auf einen Bereich zu lenken und z.B. die Situation der Verfahren innerhalb der stationären Versorgung, innerhalb der Fort- und Weiterbildung oder im Sektor „Prävention“ durch spätere Initiativen zum Thema zu machen.

Im Vorfeld wurde mehrfach informelle Rücksprache mit berufspolitischen Vertretern in den jeweiligen Gremien gehalten, um abzusprechen, wie es die „Resolution“ zumindest schafft auf die jeweiligen Tagesordnungen zu kommen. Gleichzeitig warben wir parallel zur postalischen Absendung unter anderen Fachgesellschaften dafür, die Resolution zu unterstützen. Wir hatten nämlich im Vorfeld beschlossen, dass Ausarbeitung und Konzertierung innerhalb der DG-E im Angesicht unserer knappen Ressourcen schon eine eigene Herausforderung darstellt; die Abstimmung mit noch weiteren Gesellschaften aber ein so komplexer Prozess ist, dass wir sie nicht leisten konnten. Insofern waren wir hochofret, dass die Vorstände der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (MEG) und der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH) gerne bereit waren, die Resolution schriftlich gegenüber allen Adressaten zu unterstützen. Alleine das ist schon ein Erfolg!

In der Folgezeit galt es nachzufassen, selbst auf die Gefahr hin, dass die ebenfalls viel beschäftigten berufspolitischen VertreterInnen manchmal von so viel Engagement für AT, PR und Hypnose vielleicht sogar etwas genervt waren. Es hat sich aber gelohnt.

- ▶ Der Vorstand der Bundespsychotherapeutenkammer hat sich mit der Resolution befasst und sich einigen Forderungen angeschlossen
- ▶ Der beratende Fachausschuss bei der KBV hat Änderungen im EBM, die bis zum September 2018 beraten werden sollen, empfohlen.
- ▶ Der Unterausschuss Psychotherapie beim Gemeinsamen Bundesausschuss hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich mit den aufgeworfenen Fragen hinsichtlich Aufhebung des Kombinationsverbots tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie mit AT, PR und Hypnose befassen wird.

Neben diesen ausgesprochen erfreulichen Ergebnissen (Stand: Mitte April 2018) bewirkte die Resolution viel Aufmerksamkeit für die DG-E, als engagierte, kompetente und „schlagfertige“ Fachgesellschaft. Aufgrund der umfänglichen Korrespondenz ergaben sich zugleich viele Gelegenheiten zur persönlichen Kontaktpflege mit Vertretern der Berufspolitik oder anderer Fachgesellschaften, was wiederum zu einigen kleinen, schönen informellen Treffen mit einer Menge sehr persönlicher Danksagungen führte.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Geschäftsstelle der DG-E | c/o E. Merotto | Große Schulgasse 2B | D-39116 Magdeburg

- an
- › den Gemeinsamen Bundesausschuss/Unterausschuss Psychotherapie
  - › die Kassenzärztliche Bundesvereinigung/Beratender Fachausschuss Psychotherapie
  - › das Institut des Bewertungsausschusses
  - › die Bundespsychotherapeutenkammer/Beratungskommission GOP/GOÄ
  - › den GKV-Spitzenverband/Abteilung ambulante Versorgung
  - › sowie Fachgesellschaften und Berufsverbände

**Resolution zur Stärkung des Autogenen Trainings, der Progressiven Relaxation und der Hypnose in der Krankenversicherung** 16.November 2017

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Wir wenden uns heute mit dieser Resolution an Sie, weil wir Sie dringend um Ihre aktive Mithilfe bei der Stärkung von Autogenem Training (AT), Progressiver Relaxation (PR) und Hypnose innerhalb der GKV- und PKV-Versorgung bitten möchten. Hintergrund ist das deutliche Auseinanderklaffen zwischen salutogenem Potenzial dieser in erheblichem Maße versorgungsrelevanten Verfahren und ihrem sukzessiven Downshifting innerhalb der Versorgung nicht nur psychisch kranker Menschen.

Für die beachtliche therapeutische Potenz hinsichtlich einem breiten Indikationspektrum<sup>1</sup> von psychischen über somatoforme Störungen bis hin zur Symptomreduktion bei einigen organischen Erkrankungen liegen viele Studien vor<sup>2</sup>. Das Ausschöpfen dieses Potenzials setzt allerdings fachgerechte und entsprechend qualifizierte Anleitung voraus. Deshalb ist zur Qualitätssicherung in der Krankenversicherung eine spezielle zusätzliche Abrechnungsgenehmigung für AT, PR bzw. Hypnose Voraussetzung.

Indikationspektrum und salutogene Wirkung bedingen die erhebliche Versorgungsrelevanz, so dass diese Verfahren - wenn sie gestärkt und in der Folge wieder häufiger von psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und -therapeuten angeboten werden - als Therapeutikum einen wichtigen Beitrag darstellen. Dadurch würde sich auch eine profunde Möglichkeit ergeben, die viel kritisierten Wartezeiten zu verkürzen. Denn eine ganze Reihe von Störungen aus dem klinischen Bereich - insbesondere solche, bei denen psychophysische Erschöpfung und Niedergestimmtheit, Dysphorie und Ängste sowie somatoforme Beschwerden im Vordergrund stehen - könnten durch diese Verfahren therapiert oder mindestens erheblich gebessert werden, so dass sich in manchen Fällen eine weiterführende Psychotherapie erübrigen kann. Es wäre mit diesen Verfahren genauso möglich, im gegebenen Fall Wartezeiten qualifiziert zu nutzen und bereits ein therapeutisches Arbeitsbündnis zu etablieren, was nachfolgende Therapien begünstigt. Ebenso sinnvoll sind sie zur Nachintegration von Therapieergebnissen und somit zur Rezidiv-Prophylaxe.

Gleichmaßen ist die Kombination mit Psychotherapie nachweislich sinnvoll. Das ist in der Verhaltenstherapie üblich, hinsichtlich psychodynamischer Verfahren gibt es allerdings ein Kombinationsverbot<sup>3</sup>. Im Zuge einer Stärkung sollte das Kombinationsverbot für tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie mit AT, PR und Hypnose aufgehoben werden, da es schon seit längerem nicht mehr dem fachlichen Kenntnisstand entspricht<sup>4</sup>. Ebenso sollte der Abrechnungsausschluss zwischen psychotherapeutischer Akutbehandlung (EBM 35152) mit AT, PR und Hypnose gestrichen werden, da hierfür keine sachlichen/fachlichen Argumente zu finden sind, sondern im Gegenteil - z.B. vor dem Hintergrund der Zielsetzung der Akutbehandlung wie Stabilisierung, kurzfristige Besserung usw.<sup>5</sup> - in einigen Fällen die Anwendung dieser Verfahren geradezu geboten scheint.

Eine effektive Stärkung des ATs, der PR und der Hypnose - ähnlich wie bei der Stärkung der Gruppentherapie - sollte aber in jedem Fall auch durch eine Erhöhung der diesen Leistungen zugrunde liegenden Punktwerte im EBM erfolgen. Dabei ist unverzichtbar, sie gleichzeitig extrabudgetär zu stellen. Entsprechende Erhöhungen sollten ebenso bei der zurzeit laufenden Überarbeitung der GOÄ/GOP erfolgen.

Die derzeitige Vergütung im KJP - wie auch im Erwachsenen-Bereich wird nämlich dem geschilberten Potenzial und der Versorgungsrelevanz in keiner Weise gerecht, wie folgende Beispiele zeigen:

- › 24,43 € für 25 Min. nach EBM 35111 (AT/PR, Einzelbehandlung),
- › 15,27 € für 15 Min. nach EBM 35120 (Hypnose, Einzelbehandlung),
- › 20,11 € für 20 Min. nach GOÄ/GOP 846 (AT/PR, Einzelbehandlung bei 2.3fachem Satz),

jeweils zzgl. Standard-Dokumentation. Da diese Leistungen nach EBM zudem noch budgetiert sind, werden diese ohnehin geringen Honorare darüber hinaus i.d.R. nur anteilig gezahlt. Eine solche Honorierung lässt - selbst bei hohem Idealismus - kein wirtschaftlich vertretbares Angebot mehr zu.

Aufgrund dessen werden Patientinnen und Patienten - wenn überhaupt - zu entsprechenden AT- oder PR-Präventionsangeboten geschickt. Diese Angebote sind für den Bereich der Prävention unfraglich sinnvoll und förderungswürdig. Sie sind aber hinsichtlich Setting und Qualifikation der dort tätigen Anleitenden und Anleiter nicht für die therapeutische Anwendung ausgelegt. Dies bedingt einerseits eine Limitierung der therapeutischen Wirksamkeit. Andererseits werden geweckte Erwartungen enttäuscht, was oft in einer Herabsetzung der Therapiemotivation mündet. Für Hypnose zur therapeutischen Anwendung gibt es gar nicht erst ein solches „Ausweichangebot“, außer die Patientinnen und Patienten sind in der Lage und bereit, selbst zu zahlen.

Wird diese Entwicklung nicht alsbald gestoppt, könnten AT, PR und Hypnose hinsichtlich der GKV-/PKV-Versorgung von „aussterbenden“ zu „ausgestorbenen Arten“ werden und gingen damit als sinnvolle psychotherapeutische Arbeitsfelder genauso verloren, wie innerhalb der psychosomatischen Grundversorgung.

Zu fordern ist deshalb, dass sich die Punktwerte von AT, PR und Hypnose deutlich von sog. „Bleistiftziffern“ abheben müssen, weil es sich um zeitgebundene, nicht-delegierbare Leistungen und eine „persönliche Arbeit“ mit Patientinnen und Patienten handelt. Die „Bepunktung“ sollte sich deshalb entsprechend der gesundheitlichen Wirk-

Geschäftsstelle:  
c/o E. Merotto  
Große Schulgasse 2B  
D-39116 Magdeburg  
Tel./Fax: +49 (0) 391 / 24 46 25 81  
geschaeftsstelle@dg-e.de

Kontoverbindung:  
Konto 33 24 88  
BLZ 530 601 80  
Genossenschaftsbank Fulda  
IBAN DE31 3509 0160 0000 3324 88  
BIC GENODE33FUL

Vorstand:  
Dipl.-Psych. Björn Humann  
b.humann@dg-e.de  
Dipl.-Psych. Oliver Nass  
o.nass@dg-e.de

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Potenz  
w.potenz@dg-e.de

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. W.-U. Scholz  
w.scholz@dg-e.de

Eva Merotto  
geschaeftsstelle@dg-e.de

<sup>1</sup> Psychotherapie-Richtlinie §16 (1), §25 (1)  
<sup>2</sup> vgl. zum Beispiel Derra (2017), S. 147ff., Krampen (2013), S. 37 und S. 83ff sowie die nachfolgend referierten Studienergebnisse usw.  
<sup>3</sup> vgl. Psychotherapie-Richtlinie §13 (1)



samkeit, der Versorgungsrelevanz und dem qualitativen wie zeitlichen Aufwand an genehmigungspflichtigen Psychotherapieleistungen bzw. psychotherapeutischen Sprechstunden orientieren. Angemessen wären also:

• 35111 EBM (AT/PR-Einzel, 25 Min.)	von aktuell 232	auf 420 Punkte
• 35112 EBM (AT/PR-Gruppe, 50 Min., 2-10 TN)	von aktuell 62	auf 110 Punkte
• 35113 EBM (AT/PR-Gruppe Ki/Ju, 30 Min., 2-6 TN)	von aktuell 90	auf 160 Punkte
• 35120 EBM (Hypnose, Einzel, 15 Min.)	von aktuell 145	auf 260 Punkte
• 846 GOÄ/GOP (AT/PR-Einzel, 25 Min.)	von aktuell 150	auf 270 Punkte
• 847 GOP/GOÄ (AT/PR-Gruppe, 20 Min., max. 12 TN)	von aktuell 45	auf 80 Punkte
• 845 GOP/GOÄ (Hypnose, Einzel)	von aktuell 150	auf 270 Punkte

Darüber hinaus sollten AT, PR und Hypnose genauso wie genehmigungspflichtige Psychotherapieleistungen und psychotherapeutische Sprechstunden extrabudgetär gestellt werden

In diesem Sinne appellieren wir freundlich, aber dringend an Sie, innerhalb Ihrer berufspolitischen und fachlichen Möglichkeiten zum Erhalt von AT, PR und Hypnose als Teil der psychotherapeutischen und psychosomatischen Versorgungslandschaft beizutragen und diese Verfahren in der geschilderten Weise **stärken** zu stärken. Vielen Dank.

Mit besten Grüßen

Björn Husmann  
Dipl.-Psych. / Psychotherapeut, erster Vorsitzender

Oliver Nass  
Dipl.-Psych. / Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, stellvertretender Vorsitzender und Schatzmeister

Prof. Dr. Wolf Polenz  
Dipl.-Psych., Schriftführer

Eva Merotto  
Vorstandsmitglied, Leiterin der Geschäftsstelle

Wolf-Ulrich Scholz  
Dipl.-Psych. / Dipl.-Päd. / Psychotherapeut, Vorstandsmitglied

Prof. Dr. Günter Krampen  
Dipl.-Psych. / Psychotherapeut, wissenschaftliche Beratung

Dr. Dietmar Ohm  
Dipl.-Psych. / Psychotherapeut, Anerkennungskommissionen des Fachausschusses für AT, PR und Hypnose

### 1.4.1 WBDH

Im Kontext unserer Bemühungen zur Stärkung von AT, PR und Hypnose haben wir die Aufmerksamkeit für die DG-E dann auch dahingehend genutzt, uns beim Wissenschaftlichen Beirat deutschsprachiger Hypnose-Gesellschaften ins Gedächtnis zu rufen. Wir bezahlen als DG-E zwar seit Jahren dort Mitgliedsbeiträge, unsere Delegierten Dr. Claus Derra und Dr. Dietmar Ohm wurden aber nur teilw. im E-Mail-Verteiler des WBDH berücksichtigt. Dies ließ sich mittlerweile konstruktiv lösen. Auf dem Weg dahin wurde allerdings auch deutlich, dass wir scheinbar nicht immer ausreichend deutlich gemacht haben, dass die DG-E die Nachfolgerin der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren ist und deren Aktivitäten fortsetzt und weiterentwi-

ckelt. Deshalb wissen nicht alle KollegInnen, dass die DG-E zwar „erst“ 2009 gegründet wurde, dass ihre Wurzeln aber bis 1982 zurückreichen, dass die Richt-/Leitlinien zu Durchführung und Fortbildung übernommen wurden und es eine sehr große personelle Kontinuität gibt.

### 1.4.2 Keine Nennung der DG-E auf hypnose.de (© MEG)

Kurz zum Hintergrund dieser Passage unseres Tätigkeitsberichtes, damit auch Nicht-Insider verstehen, worum es hier geht: Auf der ehemaligen Internetseite des Wissenschaftlichen Beirates deutschsprachiger Hypnosegesellschaften waren alle Hypnosegesellschaften genannt, die WBDH-Mitglied sind. Dazu gehörte damals auch die Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

mit ihrer Homepage. Als 2009 die DG-E gegründet war und die Nachfolge der Psych. FGE antrat, d.h. auch die jährlichen WDBH-Mitgliedsbeiträge zahlte, sprachen unsere WDBH-Delegierten das an, um auf der Homepage eine entsprechende Aktualisierung inkl. einer Nennung der „neuen“ DG-E zu erwirken. In dieser Phase wurde aber die WDBH-Domain von der Seite hypnose.de abgelöst. Auf hypnose.de wird klinische Hypnose informativ, wissenschaftlich fundiert und hochwertig präsentiert. Die Seite soll sich bewusst von weniger seriösen Angeboten absetzen, wie sie im Internet und andern Orts des Öfteren zu finden sind. Die DG-E wird auf hypnose.de allerdings nicht genannt.

Deshalb wandten wir uns zunächst an den WBDH-Vorstand, der uns nach längerem Warten und der Klärung internen Fragen ins Bild setzte, dass die MEG die betreffende Seite betreibt. Also schrieben wir dem MEG-Vorstand unsere freundliche Bitte, die DG-E als mit klinischer Hypnose u.a. befasste Fachgesellschaft und WBDH-Mitglied nachzutragen, weil wir bis dahin davon ausgingen, dass die Nennung der DG-E aufgrund der oben geschilderten Übergangssituation Psych. FGE zu DG-E und WBDH-Homepage zu hypnose.de schlicht vergessen wurde. Leider passierte nichts.

Auch das Ansprechen im Rahmen der diesjährigen MEG-Jahrestagung in Bad Kissingen sowie auf einem WBDH-Treffen brachte kein Ergebnis, wobei zu erwähnen ist, dass u.a. auch der Vorstand der Deutschen Gesell-

schaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training – die auf hypnose.de genannt wird – engagiert dafür plädierte, die DG-E nachzutragen. Einerseits, weil die DGÄHAT, ebenso wie die DG-E, über Hypnose hinaus noch weitere Verfahren vertritt, andererseits weil die Curricula bzgl. Hypnose (sowie AT und PR) einander weitgehend entsprechen. Nicht nur unter Gleichbehandlungsaspekten ist deswegen kein sachlich nachvollziehbarer Grund gegeben, weswegen die DG-E dort nicht mitgenannt wird, denn sie gehört zweifellos genauso zu den Fachgesellschaften, die Hypnose seriös und auf hohem wissenschaftlichem Niveau vertreten. Es geschah aber wiederum nichts.

Schließlich kam auf Nachfrage eine Mail der ersten MEG-Vorsitzenden Dr. Elisabeth Freudenfeld, dass der MEG-Vorstand zur Beratung Zeit braucht, aber dass sie persönlich die Nennung kritisch sieht. Daraufhin schickten wir ihr verschiedene Ausgaben unserer Zeitschrift, um die Publikationstätigkeit der DG-E bzgl. Hypnose zu illustrieren, sowie entsprechende Links zu unserem Hypnose-Curriculum, dem Verzeichnis der InhaberInnen von Hypnose-Qualifikationsnachweisen oder den Fortbildungsangeboten auf vergangenen Tagungen usw.

Jüngst erfuhren wir nun über unseren WDBH-Delegierten Dr. Claus Derra, dass die MEG schon im Juni/ Juli entschieden hat, die DG-E nicht einzupflegen; direkt informiert hat uns der MEG-Vorstand über seinen Beschluss nicht (sic!). Dr. Freudenfeld

begründet diesen Beschluss damit, dass die DG-E auf ihrer Homepage keine TherapeutInnen-Liste bzgl. Hypnose hätte, sondern von TraineeInnen bzw. KursleiterInnen gesprochen wird, dass es der DG-E nach ihrer Einschätzung um Hypnose v.a. als Entspannungsverfahren ginge, was sie einerseits aus dem Gesellschaftsnamen ableite und andererseits daraus, dass Hypnose im Untertitel erst als drittes Verfahren genannt wird. Ferner würde die DG-E nicht exklusiv nur PsychotherapeutInnen in Hypnose unterweisen, sondern auch PsychologInnen, KJP'lerInnen und (Zahn-)MedizinerInnen. Außerdem wäre die curriculare Fortbildung kürzer als z.B. bei der MEG. Die DG-E würde zwar als Mitstreiterin für eine wissenschaftlich fundierte Anwendung von Hypnose geschätzt, aber der MEG-Vorstand würde nicht sehen, dass das Anliegen der Seite hypnose.de und das der DG-E korrespondieren. Weil der Fokus der Website ausdrücklich auf Hypnose konzentriert und nicht – etwa auf Entspannungsverfahren – erweitert werden soll, werde die DG-E nicht nachgetragen. Alle Achtung, bei dieser Begründung staunen selbst Fachleute und Laien wundern sich.

Dass Dr. Freudenfeld resp. der MEG-Vorstand uns das nicht direkt schreibt – nun ja?! Gute Kooperation, wie wir sie im Falle der Resolution mit der MEG zu pflegen versucht haben, geht anders. Wohlwollend könnten wir unterstellen, dass auch der MEG-Vorstand ehrenamtlich tätig ist und aufgrund hoher sonstiger Ar-

beitsdichte an der Belastungsgrenze war, wie Dr. Freudenfeld andeutete. Davon können wir schließlich auch mehr als nur ein Lied singen. Weil die MEG die Eigentümerin der Seite ist, kann sie natürlich so entscheiden. Mehr als nur „nun ja“ ist aber, welches Schlaglicht das darauf wirft, wie Definitionsmacht ausgeübt wird. Immerhin sind lange Mitgliedschaft im WBDH sowie die ebenso langjährigen und vielfältigen Aktivitäten der DG-E hinsichtlich Hypnose inkl. der Vergleichbarkeit mit der DGÄHAT u.a.m. für den MEG-Vorstand keine hinreichenden Kriterien. Das wird an anderer Stelle wie z.B. dem WBDH öffentlich zu diskutieren sein, denn mit diesem Vorgehen werden vermutlich die „Claims“ abgesteckt, wer bzgl. Hypnose definiert, wer wen wie und wie lang fortbilden soll. Wir plädieren diesbzgl. für Kooperation der im WBDH vertretenen Gesellschaften statt Konkurrenz, was uns u.a. im Angesicht des mehrdeutigen Images von Hypnose in der Gesellschaft sowie innerhalb der PsychotherapeutInnenschaft usw. sehr geboten erscheint.

Eingedenk der sich widerspiegelnden Sichtweise und der sich andeutenden, implizierten Haltung wird es aber wohl auch eine echte Aufgabe, die Trance aufzulösen und der MEG zu vermitteln, was die DG-E im Bereich Hypnose geleistet hat und aktuell tut sowie ein Bewusstsein dafür zu wecken, was die MEG mit solch einer Entscheidung für Signale setzt. Hier sind allerdings auch alle InhaberInnen von Qualifikationsnachweisen usw.

inklusive aller Hypnose-DozentInnen der DG-E – die ja allesamt zum ganz überwiegenden Teil aktive Mitglieder der MEG mit entsprechenden MEG-Zertifikaten sind! – aufgerufen, ein der Realität entsprechendes Bild der DG-E zu vermitteln und auf den MEG-Vorstand und seine Wirklichkeit entsprechend einzuwirken.

Uns hat die Entscheidung des MEG-Vorstandes jedenfalls irritiert. Sie weckt unsere Zweifel, ob wir uns nicht – u.U. durch die Bereitschaft, die Resolution zur Stärkung von AT, PT und Hypnose in der GKV-Versorgung zu unterstützen – hinsichtlich der Möglichkeiten einer fruchtbaren Kooperation bzgl. Hypnose in der MEG getäuscht haben. Weil aber entsprechende Gefühle usw. bei dieser

Frage keine guten Berater sind, haben wir vorerst nur die Verlinkung unserer Homepage mit der MEG-Seite sowie mit hypnose.de vom Netz genommen usw.. Den weiteren aktiven Umgang mit der MEG werden wir in Ruhe beraten.

### **1.5 Datenschutz-Grundverordnung**

Noch so ein Thema mit hohem „Frickel-“ aber leider recht geringem „Spaß-Faktor“: Die am 25. Mai 2018 in Kraft getretene Datenschutzgrundverordnung, die für alle gilt, die Daten in irgendeiner Form erheben und/oder verarbeiten. Sie stellt die DG E vor neue Herausforderungen, ihren Umgang mit Daten zu reflektieren und



transparent zu machen. Die Umsetzung zu begleiten, haben dankenswerterweise Eva Merotto, Wolf-Ulrich Scholz und schließlich Oliver Nass übernommen (s.u.).

## 1.6 Homepage Upgrade

Dringend nötige Aktualisierung der Internetseite [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de), nach mehr als fünf Jahre fehlerfreiem Betrieb musste das Content Management System (Typo3) der Internetseite auf einen neuen und Sicherheitstechnischen aktuellen Stand (von Version 4.4.6 auf 7.6.23) gebracht werden. Dabei wurden unter anderem eine neue Ende-zu-Ende-Verschlüsselung (SSL) installiert und die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) durch eine entsprechende Datenschutzerklärung berücksichtigt. Für die Mitglieder ist eine neue, automatische „Passwort vergessen?“ Funktion hinzugekommen und, was Sie/Du als Nutzer der Seite nicht sehen können, einige Funktionen die den RedakteurInnen im Hintergrund das Einfügen von Artikeln und Bildern erleichtern. Durch diese wichtigen Maßnahmen ist die Seite jetzt zukunfts-fähig und sicherer vor Hackerangriffen gemacht worden.

## 1.7 JHS-Recherche/ Vorbereitungen für einen Vortrag für die British Autogenic Society (BAS)

Die Recherche zur beruflichen Biografie von Johannes Heinrich Schultz ist einerseits eine fachliche Aufgabe, vor dem Hintergrund, dass die DG-E Autogenes Training vertritt und insofern auch eine gewisse Verantwortung hat, sich mit der diesbzgl. Geschichte auseinanderzusetzen. Es ist aber auch eine gute Gelegenheit fürs „Netzwerken“, denn es ergaben sich bereits viele nationale und internationale Kontakte zu FachkollegInnen, die sich mit AT (z.B. ISTATAP), mit Psychotherapie-Geschichte oder mit beiden befassen.

Nach der Veröffentlichung des (Übersichts-)Artikels in der letzten „Enspannungsverfahren“ hinsichtlich der bisherigen Forschungsergebnisse zum Zeitraum 1902-32, konnte ich in einem Vortrag für die Psychotherapeutenkammer Bremen dem Publikum vor Ort einen Gesamt-Überblick zu Schultz beruflicher Vita geben und insbesondere wichtige „Schnittstellen“ zwischen persönlicher Karriere, Psychotherapieentwicklung sowie Zeitgeschichte anleuchtet. Der Vortrag „Als die ‚Seelenheil-Kunde‘ zur ‚Seelen-Heilkunde‘ heranwuchs und wie J.H. Schultz dazu beitrug, dass sie eine professionelle wurde. Psychotherapeutische Konzepte im Spiegel der Zeitgeschichte am Beispiel der beruflichen Biografie eines prominenten deutschen Nervenarztes 1902-64“ fand am 12.10.17 bei einem

zwar kleinen Publikum dennoch guten Anklang<sup>1</sup>. Zwischen den Jahren habe ich diesen Vortrag verschriftlich insbesondere hinsichtlich der NS-Zeit sowie der Entwicklung des Autogenen Trainings. Das Manuskript wurde danach von DP/PP Lisa McLean, Hamburg, ins Englische übersetzt. Dieser Text, den Sie als eArtikel auf dg-e.de finden, lag dem gleichnamigen Vortrag auf dem Jahrestreffen der British Autogenic Society zugrunde (siehe Brief der BAS und Editorial in diesem Heft).

## **2 Oliver Nass (stellvertretender Vorsitzender, Finanzen, Zeitschrift)**

Finanzielle Entwicklung: Nach Erlangung der Gemeinnützigkeit galt es die finanzielle Zukunft der DG-E zu sichern und eine weitere Systematisierung der bestehenden Strukturen in Zusammenarbeit mit dem Steuerberater voranzutreiben, um konkrete Buchführungsbereiche ausgliedern zu können bzw. erweiterten Support in diesem Bereich wie der Mitgliederbeitragsverwaltung einzukaufen. Neben einer Nachholung des Einzugs der Mitgliedsbeiträge und einer guten Haushaltsplanung konnten die anvisierten Projekte mit der o.g. Übersetzung und ein intensiver Austausch mit der BAS gefördert werden. Ferner

steht die DG-E auch nach Abbau der Außenstände finanziell solide da, um zukünftige Projekte wie Sylt und ggf. andere Tagungen ermöglichen zu können.

Darüber hinaus wurde zuletzt intensiv an einer Umsetzung der DSGVO-Richtlinien auf Vereinsebene gearbeitet, die Verarbeitungsverträge, Einwilligungserklärungen, eine Mitgliederinformations- und ein Verfahrensverzeichniserstellung beinhaltete (s.u.).

Zeitschrift: Aufgrund eines hohen Arbeitsaufkommens konnte die diesjährige Ausgabe in erneut neuer Redaktionsbesetzung erfolgreich auf den Weg gebracht werden und DP Dr. G. Michaux arbeitete sich sehr gut ein. Die Ausgabe 35 enthält in diesem Jahr ganz im traditionellen Sinne ein Spektrum an verschiedenen Beiträgen. Vier Originalia-Arbeiten konnten für die Ausgabe gewonnen werden.

Weitere Tätigkeiten: Neben der Bearbeitung von E-Mail-Anfragen zu Finanz- und Fachzeitschriftenthemen (z.B. Versand der zunächst nicht zustellbaren Exemplare) galt es in mehreren Sitzungen mit dem Steuerberater die Voraussetzungen für einen zukünftig erfolgreichen gemeinnützigen Verein auch im Sinne der DSGVO zu schaffen. Die Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem Vorstandswochenende in Ammersbek im November 2017 waren weitere Aufgaben.

---

<sup>1</sup> Psychotherapeutenkammer Bremen (2017): „Wo Licht ist, ist auch Schatten“ – ein Beitrag zur Geschichte der Psychotherapie auf der Woche der seelischen Gesundheit. *Psychotherapeutenjournal* 4/2017, S. 387



**3 Wolf Polenz (Schriftführer,  
QN-Weiterentwicklung)**

Die Funktion des Schriftführers habe ich mit der Wahl auf der MV auf Sylt 2017 übernommen und war damit automatisch für das Protokoll und die dazugehörigen Dokumente zum Wahlvorgang des neuen Vorstands zuständig. Seitdem ist die Schriftführerfunktion auf das zeitgerechte Erstellung von Protokollen zu Vorstandstagungen (Ammersbek 2017, Fulda 2018) und Telefonkonferenzen begrenzt. Formale und inhaltliche Hinweise aller Vorstandsmitglieder werden in die auf der DG-E-Homepage veröffentlichte Endfassung eingearbeitet.

Der Qualifikationsnachweis Prävention für AT, PR und MMSK wurde in längerer Arbeit in eine Vorschlagsfassung für die MV in Fulda gebracht. Damit wird ein Beschluss der MV Sylt 2017 umgesetzt. Dies haben Dr. Renate Mathesius und Dr. Andrea Fuchs- huber sehr unterstützt. Damit sollen für den Präventionsbereich zukünftig auch Berufsgruppen für AT, PR und MMSK ausgebildet werden, die bisher nicht an DG-E-Fortbildungen teilgenommen haben.

Im Rahmen des Peer-Reviews für die Zeitschrift habe ich mehrere Artikel und Rezensionen gegengelesen und kommentiert und einen Artikel zum Thema „Prävention und Gesundheitsförderung – (k)eine Aufgaben für Psychotherapeutinnen“ für diese Ausgabe der Entspannungsverfahren geschrieben.

**4 Eva Merotto (Geschäfts-  
stelle, Tagungsorganisation)**

Mit der Wahl als Vorstandsmitglied im Mai 2017 habe ich die Geschäftsstelle und die Tagungsorganisation für Sylt übernommen. Hiermit bin ich zuständig für die Mitgliederverwaltung, den E-Mail-, Telefon- und Postverkehr für und mit den Mitgliedern. Im Zuge der ab 25.04.2018 gültigen europäischen Datenschutzgrundverordnung habe ich mich auch mit diesem Thema ausführlich auseinandergesetzt und meinen Vorstandskollegen zugearbeitet. Ebenso habe ich am E-Mailverkehr des Vorstandes und an den Telefon Konferenzen teilgenommen und auch am Vorstandswochenende im November 2017 teilgenommen.

Die Tagung Sylt 2019 bereite ich vor und habe hierfür Dozenten für Vorträge und Workshops gewonnen. Weiterhin kommuniziere ich mit der Akademie am Meer bzgl. Unterbringung und Tagesräumen sowie mit anderen Organisationen, die für eine Tagung von Bedeutung sind.

**5 Wolf-Ulrich Scholz  
(Querdenken, Datenschutz)**

Nach meiner Assoziierung in den Vorstand der DG-E e. V. auf der Sylter ETW konnte ich bereits als Unbedarfter an den Telefonkonferenzen teilnehmen und auch am Vorstandswochenende in Hamburg Ammersbek im



November 2017. Meine Aufgaben waren mir nicht ganz so klar, aber es sollte schnell besser werden. Ich übernahm die Abteilung Bonmots und redaktionelle Anmerkungen bei Formulierungen sowie im Verlauf die Einarbeitung in den Datenschutz. Hierzu konnte ich einige Erkenntnisse beisteuern und somit den Vorstand unterstützen. Ferner nahm ich stets am mitunter regen E-Mailaustausch teil, wenn die Technik es zuließ ... Zuletzt konnte ich bei der Erstellung von DSGVO Dokumenten helfen und mich einbringen.

### 5.1 Nochmal Datenschutz-Grundverordnung

Als DG-E haben wir uns für Sie/Dich, geschätztes Mitglied und geschätzte/r LeserIn unserer Zeitschrift, um die Vorgaben der DS-GVO gekümmert, und u.a. ein Verarbeitungsverzeichnis erstellt (Sie finden / Du findest es im Mitgliederbereich von dg-e.de). Durch ein Mitgliederinfo mussten wir Sie/Dich über Ihre/Deine neuen Rechte und Pflichten bzgl. DSGVO aufklären. Bzgl. Homepage-Nutzung finden Sie / findest Du

die entsprechende Aufklärung in der dort abrufbaren Datenschutzerklärung.

### 6 Susanne Arp (aktive Teilnahme an der Vorstandsarbeit)

Am 12.03.18 wartete gleich eine Doppelpremiere auf mich: meine erste Telko und die erste Telko mit dem Vorstand der DG-E. Die Themenliste war sehr ambitioniert, aber dank des wertschätzenden Umgangs miteinander und dem sehr hohen Engagement aller Teilnehmer konnten alle Themen zügig besprochen sowie bei Meinungsverschiedenheiten Kompromisse gefunden werden. Ich habe die Telko als wichtiges zentrales Element der Vorstandsarbeit erlebt und sehr interessante Einblicke hinter die Kulissen erhalten. Alle beteiligten sind mit verschiedenen fachlichen und berufspolitischen Aufgaben betraut, so dass ich diese Gelegenheit nutzen möchte alle Freunde der DG-E aufzurufen, sich so wie ich als Aktive an der Verbandsarbeit zu beteiligen um die anstehenden Aufgaben wie QN,

**WICHTIGER HINWEIS:** Wir haben es in der Vergangenheit in aller Regel so gehalten, Mitglieder, die sich in irgendeiner Weise für die DG-E engagiert haben, auf der Homepage teilw. mit Name, E-Mail-Adresse und manchmal auch mit Bild „zu verewigen“. Hinsichtlich der Entspannungstherapiewochen und -tage gilt das z.T. auch für TagungsteilnehmerInnen, die nicht Mitglieder der DG-E sind. Sollte jemand seine Nennung und/oder Abbildung nicht wünschen oder sonstige Informationen zur DS-GVO benötigen, bitte teilen Sie / teile Du uns das mit (s. beiliegende Postkarte).

Nachwuchsförderung, Datenschutzrichtlinie usw. umzusetzen. Es lohnt sich, schon damit wir alle auch in Zukunft unsere besondere Woche auf Sylt erleben können.



### **7 Silka Ringer (Homepage-„Pfleger“)**

Ich habe mich ein weiteres Jahr den Herausforderungen von TYPO3, dem Programm unserer Homepage, gestellt und damit meine diesbezüglichen Kompetenzen erweitert. Und es gibt immer noch Neues zu lernen und zu entdecken. Meine Neugier wird gestillt, da ich die aktuellen Protokolle, Beschlüsse usw. immer druckfrisch zum Einpflegen erhalte und mich gleich über alles informieren kann. Und natürlich stelle ich diese Informationen zeitnah auf der Homepage ein und damit allen Mitgliedern zur Verfügung.

### **8 Gilles Michaux (PeerReview)<sup>2</sup>**

Ich wurde auf der letzten Mitgliederversammlung ins Peer-Review für die Fachzeitschrift *Enspannungsverfahren* eingeladen und nahm diese Aufgabe an. Im Rahmen dieser Tätigkeit habe ich für die aktuelle Ausgabe insgesamt vier eingereichte Originalartikel, sowie vier Buchrezensionen begutachtet. Der Austausch mit den anderen Peer-Reviewern und der Redaktion erfolgte elektronisch mittels Korrekturmodus und über E-Mail-Verkehr.

---

<sup>2</sup> Für alle, die ihn nicht kennen: Dr. Gilles Michaux ist Psychotherapeut am Zentrum für Gesundheitsförderung der Fondation Hôpitaux Robert Schuman in Luxemburg und Lehrbeauftragter in den Fächern Psychologie und Psychotherapie an der Universität Luxemburg.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
**ENTSPANNUNGSVERFAHREN**

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

**DG-E MITGLIEDERVERSAMMLUNG<sup>1</sup> AM 25.08.2018**  
**IN FULDA – EIN KURZER BERICHT**

(Beginn 14.00 Uhr / Ende 17.51 Uhr)

Nach der Eröffnung der Veranstaltung im Refektorium des Klosters Frauenberg in Fulda um 14 Uhr und der Begrüßung der anwesenden elf ordentlichen und zwei außerordentlichen Mitglieder durch den 1. Vorsitzenden der DG-E, DP Björn Husmann, stellt dieser die satzungs- und fristgemäß erfolgte Einladung (über einen DG-E-Newsletter und die Homepage) und die Beschlussfähigkeit fest. Veränderungswünsche an der Tagesordnung oder dem Protokoll der vorherigen Mitgliederversammlung gab es keine, außer dem Anliegen, unter Verschiedenes noch kurz über Tagungen zwischen den Entspannungstherapie Wochen zu sprechen.

Der Tätigkeitsbericht (siehe auch den entsprechenden Beitrag in diesem Heft) für den Zeitraum Mai 2017 bis August 2018 beginnt mit einem Bericht von DP Björn Husmann über die von der DG-E initiierte Resolution

zur Stärkung von Autogenem Training, Progressiver Relaxation und klinischer Hypnose in der Krankenversorgung, über deren Erfolg trotz großer Resonanz zur Zeit der Mitgliederversammlung noch nicht abschließend geurteilt werden kann. Er berichtet ferner von der Öffentlichkeitsarbeit, dem Upgrade der DG-E-Homepage und der Forschung zur historischen Rolle von J.H. Schultz, die auch im Mittelpunkt eines Vortrags für die British Autogenic Society (BAS) in London stand. Über diesen Besuch bei der BAS, bei dem er von der ehemaligen stellvertretenden DG-E Vorsitzenden Dr. Claudia China begleitet wurde, zeigte er zudem einen kurzen, atmosphärisch dichten Film.

Der Schatzmeister der DG-E, DP/KJP Oliver Nass, berichtet sodann über seine Vorkehrungen im Hinblick auf unsere Zeitschrift „Entspannungsverfahren“, die ausstehende Mitgliedsbeiträge von etwa 10 Prozent

---

<sup>1</sup> Das Protokoll der MV ist ebenso wie das Protokoll vom davor und danach durchgeführten Vorstandstreffen im Mitgliederbereich der Homepage eingestellt. Weitere Details siehe dort.

der über 320 Mitglieder und die zusätzlichen Aufgaben im Zusammenhang mit dem Inkrafttreten der DSGVO Ende Mai diesen Jahres. Mit letzteren hat sich auch das Vorstandsmitglied Wolf-Ulrich Scholz beschäftigt, der außerdem einen Artikel für die nächste Ausgabe der Zeitschrift „Entspannungsverfahren“ vorbereitet hat.

Der Schriftführer der DG-E, Prof. Dr. Wolf Polenz, berichtet über seine Tätigkeit als Protokollant, die Durchsicht der Unterlagen seiner Vorgängerinnen, seine Tätigkeit für die Peer-Review von Zeitschriftenartikeln und über seine Zusammenarbeit mit Dr. Renate Mathesius sowie Dr. Andrea Fuchshuber in einer Arbeitsgruppe zur Vorbereitung eines neuen DG-E Qualifikationsnachweises „Prävention“ für Autogenes Training, Progressive Relaxation und Multimodale Stresskompetenz für weitere Berufsgruppen, die bisher in der DG-E keine Zertifikate erwerben konnten.

Eva Merotto, die neu die Geschäftsstelle der DG-E betreut, berichtet über die im Zusammenhang mit dem Umzug der Geschäftsstelle eingerichteten Neuerungen und aufgetretenen technischen Probleme. Trotz einiger krankheitsbedingter Verzögerungen in der Korrespondenz und Tagungsorganisation für die Tagung 2019 auf Sylt ist das Tagungsprogramm bereits bei der Druckerei.

In Abwesenheit wird außerdem über die Tätigkeiten von DP Silka Ringer zur Homepagepflege, von Vera Brenner zur Unterstützung bei organisatorischen Aufgaben und von Dr.

Gilles Michaux als Nachfolger von Dr. Claus Derra bei den Peer-Reviews für die Zeitschrift „Entspannungsverfahren“ berichtet.

Nach Ende der Tätigkeitsberichte schlägt DP Hans-Gerd Wolbeck die Einrichtung einer halben Stelle für Geschäftsführung in Kombination mit der Geschäftsstelle vor.

Beim Kassenbericht des Schatzmeisters, bei der dieser die tabellarische Buchführung und einzelne Posten erklärt, erwähnt er auch eine nicht-autorisierte Abbuchung Dritter, die zurückgebucht wird, und dass nach der abgeschlossenen finanziellen Regelung mit dem Pabst-Verlag einer weiteren Zusammenarbeit nichts im Wege steht. Die KassenprüferInnen DP Helmut Brenner, DP Elisabeth Westhoff und Hans-Gerd Wolbeck erteilen dem Kassenbericht des Schatzmeisters DP Oliver Nass Entlastung und Helmut Brenner bescheinigt bei der Verlesung des Kassenprüferberichts eine sehr ordentliche Kassenführung. DP Isolde Raudzus-Notdurfter beantragte daraufhin die Entlastung des Vorstandes, der die MV mit großer Mehrheit und ohne Gegenstimme zustimmt. Der anschließend vom Schatzmeister ausführlich erläuterte Haushaltsplan 2018/19, für den DP Eckhard Nass die Zustimmung beantragt, wird mit 9 Ja-Stimmen bei einer Enthaltung akzeptiert.

Der Antrag von DP Oliver Nass auf Abgabe des Einzugs der Mitgliederjahresbeiträge an eine Firma, die dafür einen Festbetrag erhalten soll (bei der jetzigen Mitgliederzahl von 300

ca. 1.200 Euro), wird von ihm ausführlich vorgestellt. Dieser Antrag wird einstimmig angenommen.

Eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge zur Gegenfinanzierung, die in der Antragsbegründung genannt wird, wird kontrovers diskutiert und soll bei Mitgliederversammlung auf Sylt 2019 beantragt werden.

Die Auswirkungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) werden von DP Oliver Nass dargestellt und erklärt, welches Vorgehen zur Mitgliederinformation vorgesehen ist (Mail im so genannten Double-Loop-Verfahren und Postkarte als Beilage zur Zeitschrift „Entspannungsverfahren“). Die einzelnen Rechte und Pflichten werden erörtert, das Datenverarbeitungsverzeichnis vorgestellt und das (IT-)Sicherheitskonzept kurz angesprochen. Es wird beschlossen, dass Löschrufen bei der DG-E einheitlich nach 10 Jahren greifen sollen.

M.Sc. Psych. Eva Merotto gibt eine Vorausschau auf die nächste Sylter Entspannungstherapiewoche 2019. Das Programm ist so gut gefüllt, dass zusätzliche Vorträge auf zwei Abendtermine gelegt werden mussten. Die musikalischen „Events“ sind gebucht. Das Programm liegt zurzeit bei der Druckerei zur formalen Überarbeitung. Der Versand soll Anfang Oktober erfolgen, eine Online-Registrierung wird voraussichtlich über WinKongress ab Anfang November möglich sein.

Prof. Dr. Wolf Polenz berichtet per Präsentation über den Stand der Vorbereitungen in der Arbeitsgruppe mit

Dr. Renate Mathesius und Dr. Andrea Fuchshuber zu einem Antrag auf Erweiterung der DG-E Qualifikationsnachweise für Autogenes Training (AT), Progressive Relaxation (PR) und Multimodale Stresskompetenz (MMSK) für weitere Berufsgruppen gemäß GKV-Leitfaden hinsichtlich des Anwendungsbereichs „Prävention“. Die Mitgliederversammlung befürwortet in einem Meinungsbild einstimmig die Beantragung der Ausweitung auf weitere Berufsgruppen für die Mitgliederversammlung 2019 auf Sylt.

Der Vorstand wird sich 2019 auf der Mitgliederversammlung auf Sylt neu konstituieren müssen, wozu Helmut Brenner noch die Kontaktaufnahme mit zwei weiteren Kandidatinnen für den Vorstand anregt. Die Option für einen bezahlten Geschäftsführer könnte notwendig, sollte aber möglichst durch mehr ehrenamtliche Vorstandsmitglieder vermieden werden.

Die Mitgliederversammlung beauftragt mit 11 Ja-Stimmen den Vorstand, eine Arbeitstagung mit Workshops in 2020. Helmut Brenner spricht das Fehlen einer solchen Arbeitstagung der DG-E in 2018 und die dadurch fehlende Möglichkeit zur Erlangung von Fortbildungspunkten an. Für 2022 wird die Möglichkeit einer Jahrestagung in Humboldtstein von DP Elisabeth Westhoff erkundet.

Björn Husmann berichtet über die fehlende Nennung der DG-E auf der Webseite [hypnose.de](http://hypnose.de), die von deren Betreiberin (MEG) zu korrigieren abgelehnt worden ist. Die Hypnosetherapeuten

rapeuten der DG-E werden dazu informiert.

Nachdem noch einmal die Reaktionen auf die von der DG-E initiierte Resolution wieder aufgegriffen wurde, danken zum Schluss die anwesenden Mitglieder dem Vorstand für die geleistete Arbeit und der Vorsitzende schließt die Sitzung um 17.51 Uhr.



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

## DG-E-DATENREPORT

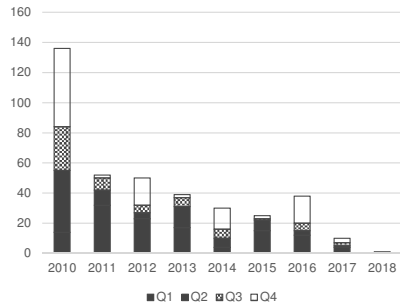
Gründung 05.12.2009  
Datenstand 20.04.2018

**aktueller Mitgliederstand 311**

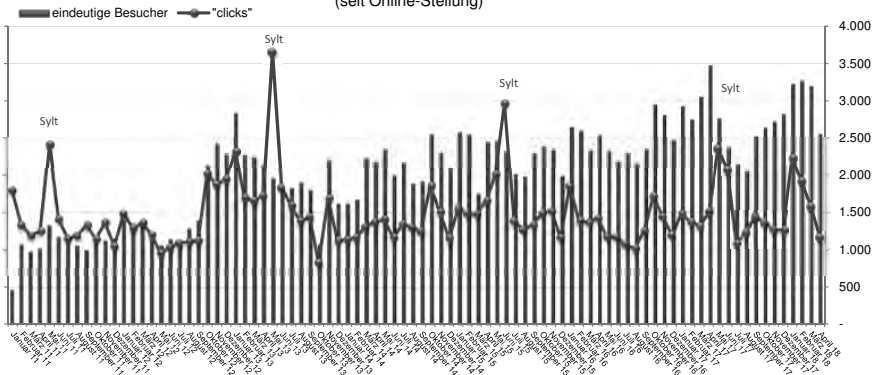


**Lokal**  
PLZ 0 14  
PLZ 1 18  
PLZ 2 66  
PLZ 3 28  
PLZ 4 24  
PLZ 5 56  
PLZ 6 32  
PLZ 7 21  
PLZ 8 12  
PLZ 9 13  
**Ausland** 3

Mitgliederzuwachs pro Quartal



Homepage: Aufrufe von [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de)  
(seit Online-Stellung)



Summe "clicks" (=Aufrufe v. Unterseiten, PDFs, Bildern usw.):	5.194.896
Summe eindeutige Besucher seit Jan. 2011:	180.405
Monatsdurchschnitt eindeutige Besucher:	2.050
Tagesdurchschnitt Besucher:	117
Mittelwert "clicks" (=Aufrufe v. Unterseiten, PDFs, Bildern usw.):	59.091
Mittelwert "clicks" pro Besucher:	29





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
**ENTSPANNUNGSVERFAHREN**

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

FORTBILDUNGSKALENDER DER DG-E E.V.  
2018/2019

DP = Diplom-Psychologin/-Psychologe  
PP = Psychologische/r Psychotherapeutin/Psychotherapeut  
n.V. = nach Vereinbarung  
– Bitte beachten Sie die Hinweise am Ende –

**Autogenes Training – Fortbildungsreihen**

**DP/PP Helmut Brenner in Bad Salzufen**

08.09. + 09.09.18 AT-Oberstufe und Supervision (16 UE)  
09.03. + 10.03.19 AT-Grundstufe Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)  
06.04. + 07.04.19 AT-Fortgeschrittenenstufe Selbsterfahrung und Didaktik  
(16 UE)  
07.09. + 08.09.19 AT-Oberstufe Selbsterfahrung und Supervision (16 UE)  
Info + Anmeldung: mail@helmutbrenner.de,  
www.entspannungsliteratur.de

**DP/PP Björn Husmann in Bremen**

(Termine auf Anfrage) AT-Grundstufe: Selbsterfahrung inkl. Theorie, Methodik  
und Didaktik entsprechend der AT-Richtlinien der DG-E  
bzw. der ärztlichen WBO  
(32 UE: 3 x Fr je 17:00-21:15 + Fr/17:00-21:15  
und Sa/10:00-19:00)  
(Termine auf Anfrage) AT-Fortgeschrittenenstufe: Theorie, Methodik, Didaktik  
mit Selbsterfahrungsanteilen entsprechend der  
AT-Richtlinien der DG-E (20 UE)  
(Termine auf Anfrage) AT-Supervision (5 UE)  
Info + Anmeldung: praxis@bjoern-husmann.de,  
www.bjoern-husmann.de

### **DP/PP Wolf-Ulrich Scholz in Frankfurt**

- n.V. AT-Grundstufe Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)  
n.V. AT-Fortgeschrittenenstufe Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)  
n.V. AT-Oberstufe Selbsterfahrung und Supervision (16 UE)  
n.V. AT-Supervision (5 UE)  
Info + Anmeldung: info@first-institut.de, www.first-institut.de

## **Progressive Relaxation – Fortbildungsreihen**

### **DP/PP Helmut Brenner in Bad Salzufen**

- 01.09. + 02.09.18 PR-Fortgeschrittenenstufe und Supervision (16 UE)  
23.02. + 23.02.19 PR-Selbsterfahrung (16 UE)  
23.03. + 24.03.19 PR-Methodik und Didaktik (16 UE)  
31.08. + 01.09.19 PR-Fortgeschrittenenstufe und Supervision (16 UE)  
Info + Anmeldung: mail@helmutbrenner.de,  
www.entspannungsliteratur.de

### **DP Dr. Renate Mathesius in Leipzig**

- n.V. Kurs I: PR-Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)  
n.V. Kurs II : PR-Methodik und Didaktik (16 UE)  
n.V. Kurs III: PR-Methodik und Didaktik (16 UE)  
Info + Anmeldung: r.mathesius@online.de

### **DP/PP Dr. Dietmar Ohm in Lübeck**

- n.V. PR-Aufbaukurs unter verhaltenstherapeutischen Aspekten, Teil 1 (8 UE)  
n.V. PR-Aufbaukurs unter verhaltenstherapeutischen Aspekten, Teil 2 (8 UE)  
Info + Anmeldung: akademie@aeksh.de

## **Klinische Hypnose**

### **DP/PP Wolf-Ulrich Scholz in Frankfurt**

- n.V. Grundlagenkurs 1 und 2  
n.V. Anwendungskurse 1 und 2  
n.V. Supervision  
Info + Anmeldung: info@first-institut.de, www.first-institut.de

**DP/PP Daniel Wilk in Burkheim**

n.V. Grundlagenkurs 1 und 2  
n.V. Anwendungskurs 1 und 2  
n.V. Supervision  
Info + Anmeldung: daniel.wilk@das-fortbildungshaus.de

**DP/PP Dr. Dietmar Ohm in Lübeck**

n.V. Hypnoseaufbaukurs, Teil 1 (8 UE)  
n.V. Hypnoseaufbaukurs, Teil 2 (8 UE)  
Info + Anmeldung: akademie@aeksh.de

**Multimodale Stresskompetenz (MMSK) – Fortbildungsreihen**

**DP Dr. Renate Mathesius in Leipzig**

n.V. Kurs I: Multimodale Stresskompetenz Basiskompetenzen (20 UE)  
n.V. Kurs II: Multimodale Stresskompetenz Methodik/Didaktik (20 UE)  
n.V. Mentales Training / Grundkurs: Grundlagen, Methodik und Selbsterfahrung (16 UE) (mögliche konzeptionskonforme Ergänzung zum MMSK)  
n.V. Kurs I: Multimodale Stresskompetenz Basiskompetenzen (20 UE)  
n.V. Kurs II: Multimodale Stresskompetenz Methodik/Didaktik (20 UE)  
Info + Anmeldung: r.mathesius@online.de

**DP/PP Wolf-Ulrich Scholz in Frankfurt**

n.V. Kurs I: Grundlagen und Basiskompetenzen (16 UE)  
n.V. Kurs II – Didaktik und Methodik (16 UE)  
Info + Anmeldung: info@first-institut.de, www.first-institut.de

## Einzelveranstaltungen

### DP Dr. Renate Mathesius in Leipzig

- n.V. Mentales Training/Grundkurs: Grundlagen, Methodik und Selbsterfahrung (16 UE)
- n.V. Mentales Training/Grundkurs: Grundlagen, Methodik und Selbsterfahrung (16 UE) (mögliche konzeptionskonforme Ergänzung zu MMSK)
- Info + Anmeldung: r.mathesius@online.de

### DP/PP Wolf-Ulrich Scholz in Frankfurt

- 15.+16.12.2018 Psychosomatisches Entspannungstraining/PSE – Selbsterfahrung und Didaktik (18 UE) (mögliche konzeptionskonforme Ergänzung zu MMSK)
- n.V. Supervision zum Psychosomatischen Entspannungstraining/PSE (6 UE)
- Info + Anmeldung: info@first-institut.de, www.first-institut.de

### DP/PP Dr. Claus Derra in Berlin

- n.V. Progressive Relaxation bei chronischem Schmerz I (16 UE)
- n.V. Progressive Relaxation bei chronischem Schmerz II (16 UE)
- Info + Anmeldung: derra@gmx.de, Fax 07931-923558, Fon 07931-477833

## Hinweise

- ▶ Die Fortbildungsreihen sind nach den Richt- und Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) anerkannt.
- ▶ Für niedergelassene Psychologische Psychotherapeuten und -therapeutinnen ist die Anerkennung der Fortbildung in AT und PR zur Abrechnung der Ziffern „Übende Verfahren“ bei den KVen möglich.
- ▶ Die Module der Fortbildungsreihen können z.T. auch einzeln belegt werden, bitte beim Anbieter erfragen.
- ▶ Die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren organisiert weder die o.g. Kurse noch erhebt sie Kursgebühren; die Verantwortlichkeit liegt alleine bei den jeweiligen Anbietern.

## Weitere Fortbildungsangebote

Nach den Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren sind weitere Fortbildungsangebote anerkannt:

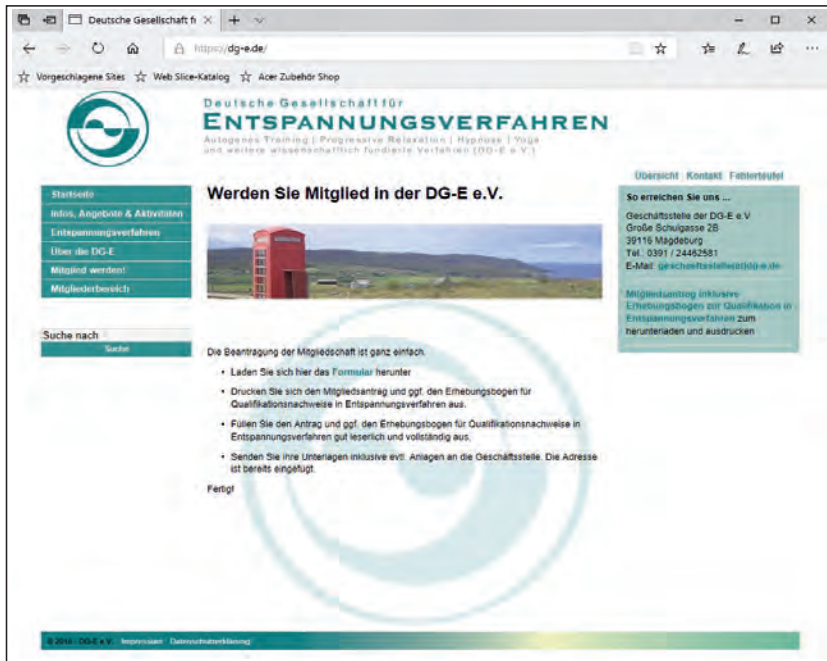
- ▶ Ärztlicher Arbeitskreis für Progressive Relaxation: Neumarkter Str. 80, 81673, München, Tel. 089-43669522
- ▶ Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training (DGÄ-HAT): Postfach 1365, 414366 Neuss, Tel.: 02131-463370, Fax: 02131-463371
- ▶ Milton Erickson Gesellschaft (M.E.G.): Konradstraße 16, 80801 München, Tel. 089-336256
- ▶ Österreichische Gesellschaft für Autogenes Training und Autogene Psychotherapie (ÖGATAP): Süßgasse 22/10, A-1150 Wien



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

## BESUCHEN SIE UNS DOCH MAL IM INTERNET...



☞ Sie finden auf unserer Homepage frei zugänglich und kostenlos...

- ▶ kompakte, fundierte und gut verständliche Informationen zu vielen wichtigen Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren,
- ▶ nützliche Links und die Recherche-Möglichkeit in unserer Artikel-Datenbank oder unserer Veröffentlichungsliste,
- ▶ Merkblätter z.B. zum Umgang mit Angst-, Schlaf- und Schmerzstörungen oder Burnout,
- ▶ Listen mit Adressen unserer KursleiterInnen bzw. DozentInnen für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz, die in Ihrer Nähe nach den anerkannten Richt- und Leitlinien der DG-E qualifiziert sind und praktizieren bzw. fortbilden
- ▶ und alle wichtigen Informationen über die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren und ihre Aktivitäten, Angebote, Veröffentlichungen oder Tagungen.



[HTTPS://DG-E.DE](https://dg-e.de)

[ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM](https://www.entspannungsverfahren.com)

