

## Informationen für die Praxis:

### Anleitung zur Progressiven Relaxation für Klienten/Kursteilnehmer

Günter Krampen

Neben der Grundstufe des Autogenen Trainings ist die Progressive Relaxation (Tiefenmuskelentspannung, progressive Muskelentspannung o. ä.), die von Edmund Jacobson Ende der 20er Jahre in Chicago etwa zeitgleich zum Autogenen Training entwickelt wurde, wohl die am meisten verbreitete psychologische Entspannungsmethode. Zunächst vor allem im Rahmen verhaltenstherapeutischer Interventionen (da insbesondere im Rahmen der systematischen Desensibilisierung) eingesetzt, hat die Progressive Relaxation inzwischen nicht nur in den Vereinigten Staaten, sondern auch in Europa eine breitere Anwendung in unterschiedlichen Kontexten gefunden.

Im deutschen Sprachraum liegen zwar neben dem „Klassiker“ zur PR von Bernstein und Borkovec (1975) sowie der in die Darstellung der Desensibilisierungsbehandlung integrierten Beschreibung eines vereinfachten PR-Trainings von Florin (1978) zahlreiche mehr oder weniger knappe Darstellungen der PR für Fachleute im Rahmen von Handbüchern, Überblicksartikeln etc. vor – bislang fehlte aber eine handliche, für Kursteilnehmer/Klienten geeignete Darstellung der Methodik, in dem die für das Lernen und die Anwendung der PR wesentlichen Aspekte nachgelesen werden können. Diese Lücke wird nun durch die folgende Veröffentlichung geschlossen:

**Ohm, Dietmar (1992). Progressive Relaxation – Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson: Einführung und Übungen. Stuttgart: TRIAS – Thieme Verlag. 54 Seiten, 13 Abbildungen, ISBN 3-89373-191-1, DM 16,80.**

#### 1. Beschreibung

In knapper, allgemeinverständlicher Form informiert der Autor im ersten Teil („Wege zur Entspannung“) über die Ziele, möglichen Effekte und den Aufbau des Entspannungstrainings nach Jacobson sowie die für das Üben geeigneten Körperhaltungen und Situationen. Teil II („Die Übungen der Progressiven Relaxation“) gibt differenzierte, Unnötiges vermeidende Anleitungen für die konkrete Durchführung der PR in der Langform und in der Kurzform, deren Anwendungen durch zahlreiche, gut gelungene Abbildungen verdeutlicht werden. Auf

## INFORMATIONEN FÜR DIE PRAXIS



Möglichkeiten, den Ruhezustand durch die mentale Wiederholung der Übungen oder andere mentale Vorstellungsbilder zu vertiefen, wird verwiesen. Im dritten Teil („Die Progressive Relaxation erlernen und weiterentwickeln“) werden dem Teilnehmer konkrete Hinweise für das Lernen und die Anwendung der PR im Alltag gegeben, die auf eine Konsolidierung des Gelernten ausgerichtet sind und damit den längerfristigen Nutzen von Einführungen in die Progressive Relaxation betreffen, der allzu oft vernachlässigt wird. Angesprochen werden hier auch Übungsabwandlungen für Fortgeschrittene und Möglichkeiten, PR mit der Grundstufe des Autogenen Trainings zu verknüpfen. Hinweise zu den Anwendungsmöglichkeiten, aber auch den Anwendungsgrenzen der PR sowie solche zu ausgewählter weiterführender Literatur (unterteilt nach Sach- und Fachbüchern) schließen das Buch ab.

#### 2. Theoretische und empirische Fundierung

Der Text von D. Ohm ist für die Hand von Klienten und Teilnehmern an Kursen zur Einführung in die Progressive Relaxation gedacht und verzichtet daher auf jede theoretische und/oder empirische Fundierung. Entsprechende Ausführungen würden in diesem Zusammenhang nur die Gefahr der Überforderung und Verwirrung der Leser bergen und so kontraproduktiv sein. Der Text kann Diplom-Psychologen und Kursleitern zwar als systematischer Leitfaden bei der Vermittlung der PR dienen, ist aber nicht als alleiniger fachwissenschaftlicher Hintergrund geeignet. Neben Selbsterfahrungen mit der Methode und kollegialer Supervision sind vertiefte psychologische Fachkenntnisse über die Indikation, den Lernprozeß, die interventionsorientierte Diagnostik und Evaluation etc. nötig, die das Buch von D. Ohm nicht bietet (und auch – als Begleitlektüre für Klienten und Kursteilnehmer – nicht bieten will). Im Rahmen des „Psychologischen Arbeitskreises Autogenes Training & Progressive Relaxation“, in dem D. Ohm Gründungsmitglied ist und der seit 1991 als Fachgruppe der Sektion Klinische Psychologie im BDP arbeitet, werden entsprechende Fortbildungsangebote für Diplom-Psychologen gemacht.

#### 3. Einsatz- und Anwendungsgebiete

Der Text ist allgemeinverständlich geschrieben und vermeidet Fachbegriffe und Fremdwörter, so daß er ab dem Jugendalter ein-



## INFORMATIONEN FÜR DIE PRAXIS

gesetzt werden kann. Vorausgesetzt werden weder Fachkenntnisse noch ein bestimmtes Bildungsniveau. Hervorzuheben ist, daß es D. Ohm gelungen ist, ein Lern- und Erinnerungsbuch mit breitesten Einsatzmöglichkeiten zu verfassen. Der Text kann sowohl in stationären als auch in ambulanten Einführungskursen zur PR mit Nutzen verwendet werden. Das gleiche gilt für Einzeleinführungen zur PR. Obwohl von einem Klinischen Psychologen und Psychotherapeuten geschrieben, ist der Text nicht nur für klinisch- und medizinisch-psychologische Anwendungskontexte der PR, sondern auch für PR-Einführungen im Rahmen von Personal- und Managertrainings, der Sportpsychologie und der Pädagogischen Psychologie geeignet, da klinisch-psychologische Anwendungen der PR nicht explizit im Vordergrund stehen und gerade die präventiven Wirkungen von Entspannungsmethoden betont werden.

### 4. Fazit

Der Text von D. Ohm ist als Begleitlektüre für Klienten und Kursteilnehmer, die eine Einführung in die PR erhalten, ohne Einschränkungen in allen denkbaren Anwendungsbereichen (ab dem Jugendalter) geeignet. Betont sei,

daß es sich um eine Begleitlektüre zu einer von einem Diplom-Psychologen geleiteten Einführung in die PR handeln sollte; der Text ist nicht für autodidaktische Versuche geeignet und auch nicht dafür gedacht. Der Textinhalt, die zahlreichen illustrativen Abbildungen und die gelungene Druckgestaltung machen das Buch zu einer wertvollen Hilfe für entsprechende Einführungen. Zu hoffen ist, daß durch seinen Einsatz u. a. dazu beigetragen werden kann, daß die PR nicht nur besser gelernt, sondern von den Teilnehmern/Klienten auch in den Lebensalltag integriert und längerfristig angewendet wird.

**Prof. Dr. Günter Krampen**, geb. 1950, studierte an den Universitäten Trier und Erlangen-Nürnberg Psychologie und Soziologie. 1976: Dipl.-Psych., 1979: „Klinischer Psychologe/Psychotherapeut (BDP)“, 1980: Dr. phil., 1985: Dr. habil.; Professor für Entwicklungspsychologie am ISERP/Luxemburg und apl. Professor für Psychologie an der Universität Trier. Mitglied des Vorstandes der Sektion „Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie“ des BDP. Anschrift: Universität Trier, FB I – Psychologie, Postfach 3825, W-5500 Trier.

### Literatur

- Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (1975). Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. München: Pfeiffer.
- Florin, I. (1978). Entspannung – Desensibilisierung. Stuttgart: Kohlhammer.