



Progressive Relaxation (PR)

LEIT- UND RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG - PROGRESSIVE RELAXATION (PR) IN PRÄVENTION UND THERAPIE -

Ziele der Progressiven Relaxation in Prävention und Therapie

Das körperliche und psychische Wohlbefinden befindet sich in einem homöostatischen Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Bei übermäßiger körperlicher und psychischer Anspannung im Lebensalltag eines Menschen wird durch die Progressive Relaxation ein gesundes Gegengewicht erreicht. Das auf die Anspannung und Entspannung der Willkürmuskeln und auf die Wahrnehmung der Kontrastempfindungen orientierte Verfahren dient der Selbstentspannung.

Die durch Training und regelmäßig durchgeführte Muskelan- und -entspannungen ausgelösten physiologischen Entspannungsprozesse sowie erlebbaren Körpervorgänge führen zu der erwünschten Entspannung und verändern die Organ- und Körperwahrnehmung. Sie fördern die Fähigkeiten, physiologische, kognitive, emotionale, verhaltensmäßige und vegetativ-hormonelle Funktionen mit überdauernden / anhaltenden Entspannungseffekten selbst zu regulieren.

Die Progressive Relaxation stärkt das Erleben von Entspannung relativ rasch und sensibilisiert die Wahrnehmung von Körperempfindungen. Daher ist sie in der Prävention und in der allgemeinen Gesundheitsvorsorge hoch wirksam. Auch in der Störungs- und Krankheitsbehandlung sowie der Nachsorge hat sie einen unterstützenden Effekt. Die Progressive Relaxation stärkt den ganzen Menschen in seiner Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit, in seiner Gelassenheit und Konzentrationsleistung. Sie trägt auf ökonomische Weise dazu bei, dass der Mensch sein Denken und Handeln, sein Gefühlsleben und seine Wahrnehmungen in Balance halten kann. Größeres Selbstvertrauens und ausgeglichenes Selbstwertgefühl sind ebenso Effekte wie eine erlebbare körperliche und geistige Stressreduktion.

Inhaltliche Aspekte

Ganzheitlicher Ansatz in Prävention u. Therapie:

Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen Klient/in u. Behandler /in, auch hilfreich begleitend zu psychotherapeutischen Interventionen.

Übungen nach E. Jacobson

Möglichst alle Übungen respektive der später entwickelten praktikablen Form nach Bernstein und Borkovec.

Körperorientierte Methode

So wenig wie möglich suggestive Unterstützung. Es werden die Kontrasterlebnisse von Muskelan- und -entspannung zur Förderung von Entspannung sowie ihre Auswirkungen auf das psychische Erleben genutzt.

Sitzungsinhalte

Einführung in Theorie, Kontext und Rahmenbedingungen der PR erläutern. Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen, Wahrnehmungen, Empfindungen und psychosomatische Zusammenhänge besprechen und mögliche Konflikte bearbeiten. Die Anspannungsstärke soll submaximal sein und nach 7-8 Sekunden wieder gelöst werden. Während der Spannungsphase

schmerzhafte Empfindungen vermeiden, vorhandene Schmerzen nicht durch die Kraft der Anspannung verstärken. Beim Training zur Spannungsregulierung ist diese Regel sinngemäß zu beachten. Der Hinweis bei Jacobson, die Anspannung mehrere Minuten aufrechtzuerhalten (several minutes), ist als überholt anzusehen und wegen möglicher Schädigungen der Trainierenden obsolet.

Umgang mit den Übungen

Die Standardübungen sind entsprechend dem gewohnheitsmäßigen Körperschema als wöchentlich aufeinander folgende Übungen zu präsentieren. Veränderungen werden als Einzelfallanpassung vorgenommen.

Kontrolle der Effekte (unbedingt erforderlich)

Empfindungen, Wahrnehmungen und erlebte Phänomene aus den Übungen besprechen.

Methodische und didaktische Aspekte

Haltungen

In der Regel zu Beginn eine dem Training förderliche Sitzhaltung, im Verlauf auch Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen.

Präsentation der Übungen

In ruhigem Tonfall den Ablauf der Übungen Schritt für Schritt ansagen, als Modell und als Erleichterung für die Eigenübungen zuhause. Nach Möglichkeit keine heterosuggestiven Elemente darüber, was zu erleben sei. Falls Elemente aus anderen Therapierichtungen verwendet werden, ist es Pflicht, darüber aufzuklären. Achtung: Heterosuggestives Vorgehen nicht als Prinzip der Progressiven Relaxation bezeichnen.

Tonträger

Kritischer Umgang mit Tonträgern. Aufklärung über Vor- und Nachteile; Tonträger eventuell selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten angleichen (ansonsten wegen Lernbehinderung obsolet!).

Musik

In der Regel eher hinderlich. Jede Form von Musik lenkt die Aufmerksamkeit nach außen. Die Verwendung von Musik zur Entspannung ist prinzipiell statthaft, doch unbedingt darauf hinweisen, dass es sich bei deren Einsatz um eine andere Entspannungsmethode handelt. Die Wirkungen der Zusatzbeeinflussung sind in diesem Fall zu besprechen.

Evaluations- und Erfolgskriterien

Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Kurs- und Therapieergebnisse: Realisierung der Spannungsregulierung (subjektiv/objektiv); Verringerung der Symptome (subjektiv/objektiv) (kurzzeitig/langzeitig); Veränderung der Stressverhaltensweisen (Entwicklung von Copingstrategien); Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen); Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Persönlichkeitsfragebögen, Fremdbenachrichtigungen). Integration in den Alltag.

Nachbetreuung

Sinnvoll sind schriftliche Nachbefragung, sporadische Zusammenkünfte, Angebote von Intensivierungskursen.

Rahmenbedingungen

Umfang eines Kurses

Die Dauer eines Kurses umfasst 8-10 Sitzungen mit einem ziel- und teilnehmerabhängigen Zeitaufwand von etwa 60 bis 90 Minuten. In Präventionskursen sind mindestens 8 Sitzungen von je 90 Minuten pro Sitzung obligatorisch. Ebenfalls können Kurse mit 10 Sitzungen je 90 Minuten angeboten werden. Die Kurse sollten möglichst mit nachfolgenden Intensivierungssitzungen fortgesetzt werden.

Umfang von Kursen in Kliniken

Bei verordneten kurativen Kursen in Kliniken empfehlen sich 6 Sitzungen von je 60 Minuten pro

Sitzung, zweimal wöchentlich. Um die Qualität und Wirksamkeit der PR zu sichern ist eine Durchführung in geschlossenen Kursen zu gewährleisten.

Gruppengröße

Im Einführungskurs für Erwachsene ca. 6-12 Personen, in Kinderkursen ca. 3-8 Kinder, ca. 8-10 Sitzungen.

Räumliche Gegebenheiten

In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung. Nach einiger Übungserfahrung sollte der Transfer in schwierigere Situationen erfolgen - je nach individueller Gegebenheit.

Eingangsbedingungen und Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Kurs / Einzelsitzung PR

Mitarbeit vor der Einübungsphase:

Die regelmäßige Teilnahme ist freiwillig und eigenverantwortlich. Eine Bereitschaft zur Kooperation ist mitzubringen. Der/die Klient/in ist zum Vorgespräch bzw. zum Gruppenvorgespräch und einer Fragebogenerhebung zur Klärung von Motivation, Erfahrung und Indikation bereit.

Mitarbeit während der Einübungsphase

Der/die Klient/in setzt während der Einübungsphase (ca. 2-3 Monate) die Bereitschaft zum 2-3x täglichen Üben á je ca. 15 Minuten um. Er/sie richtet die persönlichen Rahmenbedingungen darauf ein, um ohne zusätzliche Belastung diesem persönlich lohnenden Übungsaufwand nachzukommen.

Mitarbeit nach der Einübungsphase

Nach der Einübungsphase ist er/sie in der Lage, die Übungen je nach Bedarf frei einzusetzen und Übungen zur Aufrechterhaltung ca. 3 x wöchentlich von mindestens 10 Minuten Dauer durchzuführen. Insgesamt ist er/sie bereit, das Gelernte umzusetzen und anzuwenden.

Alter

Erwachsene, Kinder ab ca. 6 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für älter werdende Menschen, sofern eine ausreichende geistige und körperliche Kapazität vorhanden ist.

Indikationen

Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Prävention, Förderung der Salutogenese, Abbau von psychosomatischen Störungen, psychovegetativen Fehlsteuerungen, körperlichen Funktionsstörungen, Organerkrankungen – wenn das Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem betroffen ist, Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlich gestaltetem Kursaufbau).

Kontraindikationen

Absolute Kontraindikation bei grundsätzlich akuter

Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren
der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

schwerer Psychose. Relative Kontraindikation bei Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen. Einzelfallanpassungen

sind bei Indikationen und Kontraindikationen möglich und erforderlich.

RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG

von Diplom–Psychologen/innen / Master of Science (M. Sc.) in Psychologie in
- Progressiver Relaxation (PR) in Prävention und Therapie -

Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats „Progressive Relaxation in Prävention und Therapie (BDP)“:

1. Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie mit besonderen Kenntnissen in Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention
2. Weiterbildung in Progressiver Relaxation in Prävention und Therapie (mind. 32 Std., s .u.)
3. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung von Progressiver Relaxation
4. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision bei anerkannten Institutionen.

Hinweise zu den Qualifikationsstufen, Weiterbildungsvoraussetzungen sowie inhaltlichen und zeitlichen Mindestvoraussetzungen der Weiterbildung und zum Antragsverfahren finden Sie in der Zertifizierungsordnung ZOMSE und auf der Homepage www.entspannungsverfahren-bdp.de