

# **Entspannungstraining im stationären Bereich**

## **Erfahrungsbericht mit dem Evaluationsinstrument EVI-SGAT\* in einem Kurs mit psychisch Kranken**

Urs Peter Lattmann und Ursula Etspüler

\*EVI-SGAT ist ein Evaluationsinstrumentarium der Schweizerischen Ärzte und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und Verwandte Verfahren (SGAT; s. [www.sgat.ch/Evaluation](http://www.sgat.ch/Evaluation))

März 2009

Der „Bericht Erfahrungen und Ergebnisse mit dem Evaluationsinstrument EVI-SGAT zu Entspannungsverfahren in Therapie, Erwachsenenbildung und Lehrerinnen- und Lehrerbildung“ (Lattmann & Märki 2007) zeigt, dass das Evaluationsinstrumentarium der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und Verwandte Verfahren – EVI-SGAT – bei der ambulanten Anwendung des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation eine hilfreiche Unterstützung sein und wertvolle Informationen über den Verlauf und die Wirksamkeit der Interventionen liefern kann.<sup>1</sup> Im Folgenden möchten wir über den Einsatz von EVI-SGAT im stationären Bereich berichten. Das Beispiel betrifft einen Kurs mit einem Entspannungstraining in einem Wohnheim für psychisch Kranke.

## **1. Körperlich-mentales Entspannungstraining in einem therapeutischen Wohnheim psychisch Kranker**

Im Herbst 2008 wurde in einem therapeutischen Wohnheim psychisch Kranker ein Kurs „Körperlich-mentales Entspannungstraining (KME)“ auf der Basis der Progressiven Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PMR) durchgeführt. Als begleitendes Evaluationsinstrument wurde dabei das Evaluationsinstrumentarium EVI-SGAT der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und Verwandte Verfahren – SGAT – eingesetzt. Am Kurs nahmen 10 Bewohnerinnen und Bewohner des Heimes teil. Es fanden vier Instruktionen-Sitzungen zu je 60 bis 90 Minuten statt, die sich insgesamt über sechs Wochen erstreckten. Vier Wochen nach Ende des Kurses fand eine Abschlusssitzung mit einer Nachbesprechung statt. Die Leitung des Kurses hatten Urs Peter Lattmann und Ursula Etspüler. Zwischen den Kursstunden hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, unter der Leitung einer in PMR qualifizierten Betreuungsperson des Heimes in Gruppen oder einzeln zu üben bzw. bei ihr Informationen einzuholen.

### **1.1. Konzept**

#### ***Grundlagen***

Die „klassischen“ Entspannungstechniken wie Autogenes Training nach Johann Heinrich Schultz und Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson werden in klinisch-therapeutischen Zusammenhängen sehr oft als Begleitbehandlung im Sinne einer unterstützenden (supportiven) Intervention innerhalb eines allgemeinen oder eines störungsspezifischen Behandlungsprogramms eingesetzt (vgl. Gröninger & Stade-Gröninger 1996; Krampen 1998, S. 72 ff.; Golombek 2001)<sup>2</sup>. Diese supportive Funktion lag auch der Intention des Kurses mit der Gruppe des therapeutischen Wohnheims zugrunde. Als geeignet für eine solche Begleitbehandlung mit einer Entspannungstechnik wurde das „Körperlich-mentale Entspannungstraining (KME)“ erachtet, das Urs Peter Lattmann auf der Grundlage der „Progressiven Muskelrelaxation“ von E. Jacobson (1885-1976)<sup>3</sup> entwickelte. Eingebunden in die einzelnen Entspannungssequenzen und in die Gespräche wurden einige kognitive Interventionen im Sinne der Ermutigung bzw. der Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung nach Bandura<sup>4</sup>.

#### ***Methode und Vorgehen***

Das methodische Prinzip der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson besteht darin, zunächst bestimmte Muskelgruppen anzuspannen (ca. 5 Sek.), um sie

anschliessend bewusst entspannen zu können (40 bis 50 Sek.). Dieses Grundprinzip liegt auch der Fassung des „Körperlich-mentalen (Kurz-)Entspannungstrainings (KME)“ von U.P. Lattmann<sup>5</sup> zu Grunde. Aus dem heute in der Regel angewendeten Standard-Verfahren der PMR von D.A. Bernstein und T.D. Borcovec mit 16 Übungen<sup>3</sup> wurden für das (wesentlich kürzere) „Körperlich-mentale Entspannungstraining (KME)“ sechs für die entsprechende Körperregion exemplarische Übungen ausgewählt. Das Vorgehen für die Instruktion und das Üben bzw. das Training entspricht dem Standardverfahren: Nach dem Einstieg (innere Sammlung) werden nacheinander Muskelgruppen aus sechs Körperregionen systematisch angespannt (ca. 5 Sek.) und entspannt (40 bis 60 Sek.):

- Hände und Unterarme (Faust machen und anspannen)
- Oberarme (Bizeps anspannen)
- Gesicht (Augenbrauen hochziehen/Stirne runzeln)
- Nacken-Schulternbereich (Schultern gegen Ohren stossen)
- Brust- Beckenbereich (Atmung anhalten; Brust-Bauch anspannen)
- Beine und Füsse (Beine/Füsse gegen Boden drücken).

Am Ende wird die Übung in der üblichen Form zurückgenommen.

Die Instruktion der Entspannungstechnik fand gestuft bzw. fraktioniert statt, d.h. es wurde das erste Mal die erste Übung (Hände/Unterarme) und in den folgenden Sitzungen wurden jeweils pro Sitzung zwei weitere Übungen instruiert.

In Verbindung mit der Entspannung wurden auch kleine Übungen (in der Entspannung) mit individuellen Leitsätzen und/oder inneren Bildern zur Stabilisierung bzw. zur Persönlichkeitsentwicklung eingebaut, vor allem in Sinne zur Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung<sup>4</sup>, z. B. Leitsätze in der Formulierung „Ich weiss jetzt, dass ich meine Spannung und Entspannung so regulieren kann, dass ich ruhig und ausgeglichen bin“ oder „Ich weiss jetzt, dass ich mein Befinden regulieren kann“.

Im Kurskonzept war auch vorgesehen, dass die am Kurs teilnehmenden Bewohner des Wohnheimes zwischen den Kursstunden die Möglichkeit hatten, eine Betreuungsperson, die selber mehrere Kurse zur Progressiven Muskelrelaxation absolvierte und die PMR auch praktiziert, bei Fragen und Schwierigkeiten um Rat zu fragen. Auch bestand das Angebot, zwischen den Kursstunden in fakultativen Gruppen unter der Anleitung dieser Betreuungsperson zu üben.

## 1.2. Die Teilnehmenden

Die Teilnehmenden des Kurses waren Bewohner eines therapeutischen Wohnheimes für psychisch Kranke. Dem Heimkonzept gemäss ist es das Ziel dieser Wohngruppen, erwachsene Frauen und Männer (+/- 20-50 Jahren) individuell zu fördern, um Ihnen die soziale und berufliche Wiedereingliederung zu ermöglichen. In der Regel variiert die Aufenthaltszeit zwischen 6-24 Monaten.

Für die Aufnahme in die Wohngruppe müssen die Interessentinnen und Interessenten einige Aufnahmekriterien erfüllen, so u.a.:

- Die Bereitschaft, sich mit sich selber und mit der Gruppe auseinanderzusetzen;
- Die Bereitschaft, Eigenverantwortung zu übernehmen und den Alltag schrittweise selber meistern zu wollen;
- Die Bereitschaft, einer geregelter, externen Tagesstruktur nachzugehen;

- Psychische Stabilität und Selbständigkeit müssen soweit vorhanden sein, dass die Bewohnerinnen und Bewohner einige Stunden am Tag und in der Nacht ohne Betreuung verbringen können.

Neben dem sozialtherapeutischen Angebot (z.B. Begleitung und Unterstützung bei der täglichen Lebensführung, Umgang mit Konflikten und Spannungen, Übernahme von Verantwortung usw.) werden die Bewohner des Wohnheims medizinisch und psychiatrisch betreut. Die Teilnehmenden am Kurs zum Entspannungstraining KME hatten verschiedene Diagnosen, z. B. aus dem Formenkreis der Schizophrenie, der bipolaren Störung, Borderline. In mehreren Fällen handelt es sich um Doppel- und Dreifachdiagnosen mit den entsprechenden Begleiterkrankungen.

Die Teilnahme am Entspannungstraining war für die Bewohner des Wohnheimes freiwillig. Sie wurden allerdings durch die Heimleitung motiviert, das Angebot zu nutzen. Dabei ist auch festzuhalten, dass die Bewohner grundsätzlich Angeboten von externen Fachleuten positiv gegenüberstehen. Eine Person nahm nur an der ersten Sitzung teil und brach danach den Kursbesuch bzw. das Training ab.

## **2. Erfahrungen und Ergebnisse mit dem Körperlich-mentalen Entspannungstraining**

Im Folgenden fassen wir einige Erfahrungen und Ergebnisse zusammen, die wir im Kurs „Körperlich-mentales Entspannungstraining KME“ im Zusammenhang mit dem Einsatz des Evaluationsinstrumentariums EVI-SGAT machten.

### **2.1 Einsatz von EVI-SGAT**

„EVI-SGAT – Evaluationsinstrumente der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren“ wurde in den Jahren 2000-2002 von der Wissenschaftskommission der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren (SGAT) entwickelt. Es ist das offizielle Evaluationstraining der SGAT, das bei Einzeltherapien und in Kursen zum Autogene Training (AT) und zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR) eingesetzt werden kann. Das Instrumentarium besteht aus einem Set mit fünf Frage- bzw. Beobachtungsblättern:

- *Personenblatt* (Fragen zur Motivation, zur Vorerfahrung, zu Beschwerden usw.)
- *Stundenblatt* (Beobachtungsblatt zum Verlauf bzw. zur Eigenwahrnehmung während der Instruktion)
- *EVI-SGAT Journal* (eine Beobachtungshilfe für die Übungen zwischen den Sitzungen)
- *Abschlussblatt* (Fragen zu beobachteten Veränderungen durch das Training (Wirksamkeit) und zur Einstellung gegenüber dem Autogenen Training bzw. der Progressiven Muskelrelaxation)
- *Nachbefragungsblatt* (Fragen zur Anwendung nach Abschluss des Trainings, zur längerfristigen Wirksamkeit und zur Meinung über das Autogene Training bzw. die Progressive Muskelrelaxation).

Die einzelnen Instrumente (Blätter) sind zwar aufeinander abgestimmt, sie können aber selbstverständlich je nach Bedarf und Situation auch einzeln eingesetzt werden. Das Instrumentarium ist bewusst kurz und leicht handhabbar gestaltet. Das Konzept und das Instrumentarium EVI-SGAT sind ausführlich beschrieben auf der Homepage der

SGAT unter [www.sgat.ch/AT](http://www.sgat.ch/AT) Evaluation. Die einzelnen Blätter können als pdf-Dokument heruntergeladen werden.<sup>6</sup>

Im Kurs „Körperlich-mentales Entspannungstraining (KME)“ im Wohnheim wurden das Personenblatt (Fragen zur Motivation), das Stundenblatt (Fragen zum Stundenverlauf), das EVI-SGAT-Journal (Protokoll für die Übungen zwischen den Kursstunden) sowie das Abschlussblatt (Fragen zu den Veränderungen und Kursbeurteilung) eingesetzt.

## **2.2. Zusammenfassende Ergebnisse**

Vorwegnehmend möchten wir festhalten, dass nach unserer Wahrnehmung die Teilnehmenden am Kurs „Körperlich-mentales Entspannungstraining (KME)“ die EVI-SGAT Blätter sehr gerne, gewissenhaft und differenziert ausgefüllt haben und dass sie am Instrumentarium und den jeweiligen Rückmeldungen sehr interessiert waren.

Das Stundenblatt zum Kursverlauf wurde jeweils unmittelbar nach der Kursstunde in der Gruppe ausgefüllt, zwischen den Kursstunden ausgewertet und die Ergebnisse zu Beginn der nächsten Stunde in der Gruppe besprochen und teilweise diskutiert. Die Stundenblätter lieferten für die Kursleitung hilfreiche Informationen zur Gestaltung der jeweils folgenden Stunde und für die Gespräche in der Gruppe. Auf eine Auswertung der Stundenblätter im Sinne einer Prozessevaluation wurde verzichtet.

Das EVI-SGAT-Journal wurde unterschiedlich gehandhabt. In der ersten Übungswoche wurde es von fast allen gebraucht, dann mit zunehmender Kursdauer in abnehmendem Masse.

### ***Motivation zu Beginn – Einschätzung der Befindlichkeit bei Abschluss***

Die Antworten zur Motivation bei Kursbeginn und die Angaben zum Befinden bzw. zu den erlebten Veränderungen am Schluss des Kurses sind in der Tabelle 1a auf der folgenden Seite dargestellt. Dabei sind in dieser Darstellung von den 5 möglichen Antwortkategorien (Positionen 4 „trifft zu“ bis 0 „trifft nicht zu“) die Positionen 4 und 3 als eine Antwortkategorie „trifft zu“ zusammengezogen bzw. addiert.

Vergleicht man in dieser Darstellung 1a die Punktwerte der einzelnen Items zu Beginn und beim Abschluss so fallen einige recht grosse Unterschiede auf. Von besonderem Interesse ist der grösste Unterschied in der Gegenüberstellung Motivation/Abschluss: Zu Beginn nannten drei Teilnehmende als Motivation „Ich möchte ruhiger und ausgeglichener sein“. Am Schluss des Kurses gaben acht Teilnehmende an, dass sie sich ruhiger und ausgeglichener fühlen. In dieser Einschätzung des Befindens am Schluss des Kurses zeigt sich sicher eine Wirkung des Entspannungstrainings. Darüber hinaus können wir uns aber auch vorstellen, dass die Gespräche in der Gruppe während den Kursstunden und die gezielten Interventionen zur Steigerung bzw. zur Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung (s. o.) zu diesem Ergebnis beigetragen haben. Ebenfalls wurde während des Kurses immer wieder auf die Zusammenhänge zwischen körperlicher (Muskel-)Entspannung und psychisch-geistiger Entspannung bzw. auf diese Wechselwirkungen hingewiesen {was ja auch in der Bezeichnung „Körperlich-mentales Entspannungstraining (KME)“ sichtbar wird}. Zur Illustration wurde auch ein Video „Autonomes Nervensystem“ (Roche) gezeigt und besprochen, das diese Zusammenhänge auf fundierte und gleichzeitig anschauliche und witzige Art und Weise aufzeigt und das die Teilnehmenden beeindruckt hat.

**Tab. 1a: Motivation bei Beginn, Befinden/Veränderungen bei Abschluss des Kurses KME (N = 10)**

<i>Motivation/ Veränderungen</i>	<i>Motivation Beginn</i>	<i>Veränderung bei Abschluss (Posit. 4+3)*</i>
Möchte/kann unerwartete Ereignisse gelassener nehmen	6	4
Möchte besser abschalten und mich erholen können/ kann besser abschalten und mich erholen	5	6
Möchte sicherer gegenüber Mitmenschen sein/ bin sicherer gegenüber Mitmenschen	5	5
Möchte mit Stress und Belastungen besser zurecht kommen/ kann mit Stress und Belastungen besser zurecht kommen	5	5
Möchte/kann besser entspannen	4	7
Möchte mich wohler fühlen/ fühle mich wohler	4	7
Möchte/habe besseren Zugang zu meinen Gefühlen	4	4
Möchte ruhiger und ausgeglichener sein/ bin ruhiger und ausgeglichener	3	8
Möchte/ habe besseren Zugang zum Körper	2	6
Möchte/ kann besser schlafen	2	2
Möchte Entspannungstechnik kennen lernen	3	
Kenne AT/PMR: Möchte vertiefen	3	

*Anzahl Nennungen Beginn und Abschluss (Mehrfachnennungen);*

*\*bei „Abschluss“ sind die Antwortkategorien bzw. Positionen 4 und 3 (trifft zu) addiert.*

Auffallend an der Darstellung in Tabelle 1a ist weiter, dass vor Kursbeginn das Item „Ich möchte mich besser entspannen können“ nur von vier Teilnehmenden genannt wurde, während bei Abschluss sieben Teilnehmende „Ich kann besser entspannen“ ankreuzten. Das könnte u.a. damit zu tun haben, dass sich ein Teil der Teilnehmenden relativ wenig unter „besser entspannen“ vorstellen konnten. In diesem Punkt unterscheiden sich die Ergebnisse auch deutlich von den Ergebnissen der Kurse, die im erwähnten Bericht Lattmann & Märki (2007) enthalten sind.

Ein weiteres interessantes Detailergebnis betrifft die Angaben zur Beziehung zum eigenen Körper: Während zu Beginn des Kurses nur zwei Teilnehmende durch den Kurs einen besseren Zugang zum Körper erwarteten, gaben bei Abschluss des Kurses sechs Teilnehmende an, einen besseren Zugang zum Körper zu haben. Diese Angaben entsprechen auch den persönlichen Rückmeldungen in den Kursstunden und den Beobachtungen der Kursleitenden und sie decken sich übrigens mit Ergebnissen im Bericht Lattmann & Märki (2007). Dieser Sachverhalt ist auch deswegen von Bedeutung, weil diese Sensibilisierung der Körperwahrnehmung (im Sinne einer Körperschulung) die Grundlage für gezielte Entspannung bzw. für eine differenzierte

Entspannungskompetenz ist (worauf übrigens schon Jacobson verschiedentlich hingewiesen hat).

In diesem Zusammenhang möchten wir auch die Erfahrung festhalten, dass in den Kursstunden Gespräche rund um die (körperlich-seelisch-soziale) Befindlichkeit der Teilnehmenden und über entsprechende Probleme – die mit dem Entspannungstraining nur indirekt zusammenhängen – einen beträchtlichen Zeitanteil einnahmen. Das Ernstnehmen dieser Gesprächsbeiträge durch die Kursleitung wirkte sich seinerseits motivierend für den Kursbesuch und das Üben aus, wie wir auch aus entsprechenden Rückmeldungen und aus dem Gesamtinteresse für den Kurs entnehmen konnten.

In der folgenden Tabelle 1b sind nochmals die Angaben zur Motivation aufgeführt, rangiert nach Anzahl der Nennungen. Sie sind den differenzierten Positionsangaben auf der Bewertungsskala (0 bis 4) zur Befindlichkeit bzw. zu den erlebten Veränderungen gegenübergestellt. Dabei sind die Positionen 4 und 3 sowie 1 und 0 jeweils zusammengezogen bzw. addiert.

**Tabelle 1b: Detailauswertung Vergleich Anzahl Nennungen zur Motivation vor Kursbeginn und Veränderungen bei Abschluss (N = 10)**

Items	Motivation vor Kursbeginn	Veränderung bei Abschluss des Kurses		
		Position 4 und 3 (trifft zu)*	Position 2 (+/-)	Position 1 und 0 (trifft nicht zu)*
Möchte sein/bin gelassener gegenüber unerwarteten Ereignissen	6	4	1	3
Möchte können/kann besser abschalten und erholen	5	6	2	1
Möchte/kann mit Stress und Belastung besser umgehen	5	5	2	2
Möchte sein/bin gegenüber Mitmenschen sicherer	5	5	–	3
Möchte können/kann besser entspannen	4	7	4	–
Möchte fühlen/fühle mich insgesamt wohler	4	7	3	–
Möchte haben /habe besseren Zugang zu Gefühlen	4	4	1	3
Möchte sein/bin ruhiger und ausgeglichener	3	8	1	1
Möchte können/kann mich besser konzentrieren	3	2	4	3
Möchte haben/habe besseren Zugang zu Körper	2	6	2	2
Möchte/kann besser schlafen	1	4	2	3

Anzahl Nennungen Beginn und Abschluss (Mehrfachnennungen)

\*Die Positionen 4 und 3 (trifft zu) sowie die Position 1 und 0 (trifft nicht zu) sind zusammengezogen.

### ***Einschätzung Befindlichkeit/Erlebte Veränderungen bei Abschluss, rangiert***

Tabelle 2 enthält die bei Kursabschluss eingeschätzte Befindlichkeit bzw. die erlebten Veränderungen in rangierter Darstellung für die zusammengezogenen bzw. addierten Positionen 4 und 3 (trifft zu).

**Tabelle 2: Einschätzung Befindlichkeit und Veränderungen bei Abschluss, Positionen 4 und 3 (trifft zu) zusammengezogen, rangiert (N = 10)**

<b>Rang</b>	<b>Items</b>	<b>Veränderung bei Kursabschluss</b>
		Anzahl Nennungen mit Positionen 4+3
1	Ich bin ruhiger und ausgeglichener	8
2a	Ich kann mich besser entspannen	7
2b	Ich fühle mich insgesamt wohler	7
3a	Ich kann besser abschalten und mich erholen	6
3b	Ich habe einen besseren Zugang zu meinem Körper	6
4a	Ich komme mit Stress und Belastungen besser zurecht	5
4b	Ich bin in meinem Verhalten gegenüber Mitmenschen sicherer	5
5a	Ich habe einen besseren Zugang zu meinen Gefühlen	4
5b	Ich schlafe besser	4
5c	Ich bin gelassener gegenüber unerwarteten Ereignissen	4
6	Ich kann mich besser konzentrieren	2

*Veränderungen bei Abschluss rangiert, Punktwerte 4 und 3 zusammengezogen*

### ***Beurteilung des Kurses***

Auf dem Abschlussblatt mit den Fragen zur Einschätzung der Befindlichkeit ist auch ein Abschnitt aufgeführt mit Fragen zur Beurteilung des Kurses „Körperlich-mentales Entspannungstraining (KME)“.

Die Übersicht in Tabelle 3 zur Bewertung des Kursverlaufs bei Kursabschluss auf der folgenden Seite zeigt, dass die überwiegende Mehrheit vom Entspannungstraining KME profitieren konnte. Diese Beurteilung liegt ganz auf der Linie der Befunde von Krampen, wonach ca. 70% von Teilnehmenden an Kursen zum Autogenen Training bei Abschluss angeben, Erfolge beim Erwerb des Autogenen Trainings und bei seiner Anwendung feststellen zu können (Krampen 2003, S. 298). Ebenfalls entspricht Die Beurteilung den Ergebnissen der übrigen Kursbewertungen mit EVI-SGAT im Bericht Lattmann & Märki (2007).

**Tabelle 3: Beurteilung Kursverlauf (N = 10)**

Items	Trifft zu Pos. 4	Trifft zu Pos. 3	(+/-) Pos. 2	Trifft nicht zu Pos. 1	Trifft nicht zu Pos. 0
Meine Erwartungen an die KME wurde erfüllt	8	–	1	–	1
Der Übungsaufwand für die KME hat sich gelohnt	8	–	1	1	–
Ich würde die KME anderen empfehlen	7	2	–	1	–
Ich werde die KME weiterhin anwenden	4	2	3	–	–
Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt	8	–	1	1	
Ich war mit der Leitung des Kurses zufrieden	8 ... (1)	1	–	–	–

*Anzahl Nennungen Kursbewertung*

### **Üben und das Angebot zwischen den Kursstunden**

Die Teilnehmenden berichteten jeweils zu Beginn der Kursstunde über ihr Übungsverhalten und die gemachten Erfahrungen zwischen den Kursstunden (jede Teilnehmende bzw. jeder Teilnehmender musste – im Kreis sitzend – kurz berichten). Dabei zeigte sich, dass das individuelle Übungsverhalten zwischen den Kursstunden sehr unterschiedlich war. Einzelne führten die Übungen regelmässig (oder sogar mehr oder weniger täglich) und ordentlich (in der ganzen Länge) durch. Andere berichteten, dass sie im Alltag mehrere Male kurze ausgewählte Übungssequenzen durchgeführt hätten oder sie wählten regelmässig jene Übungen aus, die ihnen besonders hilfreich schienen oder die ihnen besonders gefallen hatten (z.B. Atem-Übung). Mehrere sagten zu verschiedenen Malen, dass ihnen die Übungen und die Gespräche (vor allem auch die Sequenzen bzw. die Leitsätze zur Selbstwirksamkeits-Thematik) im Alltag präsent und für sie in ganz bestimmten Situationen hilfreich waren. Die erwähnte Möglichkeit, zwischen den Kurszeiten bei Fragen sich an die Betreuungsperson zu wenden, wurde gezielt einige wenige Male genutzt. Darüber hinaus fanden im (Heim-)Alltag immer wieder informelle Gespräche rund um die Kursthematik statt. Das Angebot, unter der Leitung bzw. mit der Betreuungsperson alleine oder in Kleingruppen zwischen den Kurszeiten zu üben, wurde ebenfalls von einzelnen Teilnehmenden genutzt.

### **Nachbesprechung**

Vier Wochen nach Abschluss des Kurses „Körperlich-mentales Entspannungstraining (KME)“ fand eine Nachbesprechung mit Rückblick und mit dem Ziel der Festigung des Gelernten statt. Wegleitend dabei waren die Fragen des EVI-SGAT-Nachbefragungsblattes. Die Kursteilnehmenden bewerteten dabei das Entspannungstraining durchwegs auch im Rückblick als positiv. Wie schon beim Berichten zu Beginn der jeweiligen Kursstunde über die Übungserfahrungen bzw. das Übungsverhalten zwischen den Kurszeiten, zeigte sich auch bei der Nachbesprechung, dass die Kursteilnehmenden vorwiegend ausgewählte, ihnen besonders entsprechende Übungen in den (Arbeits-)Alltag integrierten.

### 3. Zusammenfassende Schlussbemerkung

Wie schon der Bericht über die Verwendung von EVI-SGAT im Jahre 2007 (Lattmann & Märki) gezeigt hat, kann das Instrumentarium der SGAT sowohl in seiner Komplettheit als Set wie auch die einzelnen Instrumente eine hilfreiche und informationsreiche Stütze bei der Anwendung des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation sein. Dies bestätigen auch die hier vorgestellten Ergebnisse und Erfahrungen der Arbeit mit EVI-SGAT in einem stationären Setting. Da die beiden Entspannungsverfahren an verschiedenen Orten und in verschiedenen Settings und mit unterschiedlichen Zielsetzungen im stationären Bereich praktiziert werden, wäre zu hoffen, dass in nächster Zeit das Instrumentarium EVI-SGAT vermehrt genutzt würde. Unsere Erfahrung hat auch gezeigt, dass Teilnehmende an Kursen die Frageblätter nicht nur gerne ausfüllen, sondern selbst auch sehr an den Ergebnissen interessiert sind und den Einbezug ihrer Erfahrungen und Meinungen auch als Akt der Wertschätzung empfinden, was seinerseits wiederum die Motivation zur Zusammenarbeit (Compliance) erhöht. Zudem können die Antworten der Teilnehmenden auf den verschiedenen Frageblättern eine wertvolle Grundlage für die Gespräche über die Erfahrungen und zum Kursverlauf bilden.

Es ist bekannt, dass es – gerade auch bei übenden Verfahren – grundsätzlich schwierig ist, die Motivation zur Anwendung des in einem Kurs Gelernten kontinuierlich über einen längeren Zeitraum nach Kursabschluss aufrecht zu erhalten (und dies trotz positiver Erfahrungen und Auswirkungen während der Kurszeit). Dies dürfte in verstärktem Sinne für Menschen in stationären Einrichtungen und auch für unseren Kurs gelten. Um diese Kontinuität zu gewährleisten und um die Motivation zu erhalten, müssten Institutionen einen längerfristigen Rahmen zur Weiterführung der Anwendung des Gelernten zur Verfügung stellen. Darin würde gerade für stationäre Einrichtungen eine Chance bestehen.

### Anmerkungen und Literaturangaben

<sup>1</sup> Lattmann U.P. & Märki A.: Erfahrungen und Ergebnisse mit dem Evaluationsinstrumentarium EVI-SGAT zu Entspannungsverfahren in Therapie, Erwachsenenbildung und Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Aarau 2007; als pdf abrufbar auf [www.sgat.ch/Evaluation](http://www.sgat.ch/Evaluation).

<sup>2</sup> Golombek U.: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Abteilung – empirische Ergebnisse. In: Psychiatrische Praxis (Thieme) 28 (Nov. 2001), S. 402-404; Gröninger S. & Stade-Gröninger J.: Progressive Relaxation. Indikation, Anwendung, Forschung Honorierung. München: Pfeiffer, 1996; Krampen G.: Einführungskurs zum Autogenen Training. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie, 1998 (zweite, neu ausgestattete Auflage).

<sup>3</sup> E. Jacobson (1885-1976) war amerikanischer Arzt und Physiologe. Er entwickelte und erforschte an der Harvard University und am „Laboratorium für klinische Physiologie“ in Chicago die Progressive Muskelrelaxation (PMR) und das Biofeedback. Im Zentrum stand die Erforschung der Zusammenhänge zwischen übermässiger muskulärer Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen. Jacobsons Hauptwerk „You must relax“ (1934) erschien 1990 auf Deutsch unter dem Titel „Entspannung als Therapie – Progressive Relaxation in Theorie und Praxis“ (München: Klett-Cotta, 1990). Die heutige (klinische) Standard-Methode mit 16 Muskelgruppen geht auf die Weiterentwicklung der PMR durch die beiden amerikanischen Psychologie-Professoren D.A. Bernstein und T. D. Borkovec

zurück („Entspannungstraining – Handbuch der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“; München: Klett-Cotta, 2002; 11. Auflage).

<sup>4</sup> Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (*perceived self-efficacy*) wurde ab den 1980er Jahren von Albert Bandura (\*1925) u.a. entwickelt. Dabei geht es in unserem Zusammenhang im Kern darum, Menschen in ihrem Vertrauen auf ihre eigenen Kompetenzen zu stärken und dadurch den Glauben zu fördern, dass sie selbst etwas bewirken können, dass sie auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln können. Die Grundgedanken können sehr gut mit den Übungen des „Körperlich-mentalen Entspannungstrainings KME“ verbunden und in den Gesprächen immer wieder bewusst betont werden. Zudem können – analog der Formelhaften Vorsatzbildung im Autogenen Training – in Verbindung mit den Übungen entsprechende Leitsätze eingebaut werden (z.B. der Leitsatz „Ich weiss es jetzt, dass ich das bin, der anspannen, die Kraft spüren, aber auch entspannen, loslassen kann; immer dann, wann ich will“ und Ähnliches).

<sup>5</sup> Eine Anleitung zu diesem „Körperlich-mentalen Entspannungstraining“ (KME) enthält der Flyer „Entspannen – Heiter und sicher im Stress. Eine Kurzanleitung für den Alltag“. Dieser kann als pdf-Dokument heruntergeladen werden von der Homepage von Urs Peter Lattmann ([www.drlattmann.ch](http://www.drlattmann.ch)) unter den Links „Entspannung als Ressource“/„Praktische Tipps“/„Persönliches Stress- und Ressourcenmanagement“.

<sup>6</sup> Ausgangspunkt und Grundlage für die Entwicklung von EVI-SGAT war das "Diagnostische und Evaluative Instrumentarium zum Autogenen Training (AT-EVA)" von Prof. Günter Krampen (Göttingen: Hogrefe 1991). Wer ausführlichere und für wissenschaftliche Zwecke verwendbare Materialien sucht, sei auf das erwähnte Instrumentarium von G. Krampen verwiesen (vgl. dazu auch Krampen G.: Einführungskurse zum Autogenen Training. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie, 1998; zweite, neu ausgestattete Auflage).

## **SGAT**

Informationen zur Schweizerische Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und Verwandte Verfahren SGAT finden sich auf der Homepage der SGAT unter [www.sgat.ch](http://www.sgat.ch)

## **EVI-SGAT**

Das Instrumenten-Set EVI-SGAT sowie der „Bericht Erfahrungen und Ergebnisse mit dem Evaluationsinstrumentarium EVI-SGAT zu Entspannungsverfahren in Therapie, Erwachsenenbildung und Lehrerinnen- und Lehrerbildung“ (Aarau 2007) sind auf der Homepage der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft SGAT abrufbar: [www.sgat.ch/Evaluation](http://www.sgat.ch/Evaluation)

## **Kontaktperson**

Dr. Urs Peter Lattmann  
 Prof. em., Psychotherapeut FSP  
 Psychologisch-psychotherapeutische Praxis  
 Laurenzenvorstadt 85  
 5000 Aarau  
 062 822 38 63  
[info@drlattmann.ch](mailto:info@drlattmann.ch) – [www.drlattmann.ch](http://www.drlattmann.ch)