

Vorwort zur zweiten Auflage

Die Progressive Relaxation (PR) wurde in der ursprünglichen Form Anfang des letzten Jahrhunderts von Edmund Jacobson in Harvard, Cornell und Chicago entwickelt. Jacobsons Methode ist neben dem Autogenen Training (AT) das in der Praxis am häufigsten vermittelte Entspannungsverfahren. In den USA (im Gegensatz zu Deutschland, wo das Autogene Training seine Wurzeln hat und dementsprechend häufiger beforscht und praktiziert wird) ist die Progressive Relaxation bis heute die dort am meisten angewendete Entspannungstechnik. Die zunehmende Verbreitung der Progressiven Relaxation in Deutschland seit Ende der siebziger Jahre ist nicht zuletzt durch die Verhaltenstherapie bedingt, die in der Tradition der systematischen Desensibilisierung nach Wolpe das Erlernen der Progressiven Relaxation als ein wesentliches Therapieelement einführte. Dies erklärt auch, warum sich besonders die psychologischen Psychotherapeuten diesem Verfahren zugewendet haben. Entsprechend wurde von einigen engagierten Kolleginnen und Kollegen 2009 die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) gegründet, die nun zur wesentlichen „Heimat“ für die professionell angewandte Progressive Relaxation wurde.

Das vorliegende Lehrbuch vermittelte schon in der ersten Auflage 2007 eine ausführliche Darstellung der neurobiologischen Grundlagen und eine Fülle von praxisrelevanten Details bei der Anwendung der verschiedenen Varianten der Progressiven Relaxation. Nach zehn Jahren war nun aufgrund neuerer Erkenntnisse der Gehirnforschung und der Muskelphysiologie (Wirkung von Aktin und Myosin) eine umfassende Überarbeitung der Grundlagen notwendig. So gehen wir heute beispielsweise nicht mehr von nur zwei Stressachsen aus, sondern es wurden inzwischen vier Stressachsen identifiziert. Dadurch müssen die Grundlagen der Entspannung neu konzipiert werden. Auch die Ausführungen zur praktischen Durchführung wurden in der neuen Auflage in der Wortwahl und der Anwendung von Imaginationen entsprechend modifiziert.

Auf der Basis der Experten-Leitlinie (Ohm 2004) lässt sich eine für die heutige Anwendung sinnvolle Vorgehensweise ableiten. Für die Praxis wird ausführlich auf die verschiedenen klinischen Anwendungsmöglichkeiten, auf motivationale und gruppendynamische Faktoren sowie auf Weiterbildungs- und Abrechnungsmöglichkeiten eingegangen. Ein Kapitel zur Anwendung der Progressiven Relaxation bei posttraumatischen Belastungsstörungen und schweren Persönlichkeitsstörungen wurde ergänzt.

Das Buch ist somit sowohl als Standard wie auch als Leitfaden für ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten konzipiert, die in Prävention und Therapie mit der Progressiven Relaxation arbeiten wollen.¹ Seit 2014 müssen Präventionskurse in Deutschland von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert werden.

Ein Kapitel über Bewegung und Entspannung stellt eine Verbindung zur Physiotherapie sowie zur Sport- und Bewegungstherapie her, da dort oft Elemente der Progressiven Relaxation in der Praxis eingesetzt werden.

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch im Folgenden überwiegend das generische Maskulinum. Dies impliziert immer beide Formen, schließt also die weibliche Form mit ein.

Das Buch ersetzt keine Aus- und Weiterbildung, sondern dient als Nachschlagewerk für die Entwicklung, den wissenschaftlichen Hintergrund, die Didaktik und die Anwendung der Progressiven Relaxation. Es gibt gleichzeitig eine Fülle von praktischen Hinweisen aus der jahrzehntelangen Erfahrung des Autors mit der Vermittlung von Entspannungsverfahren.

Daher geht ein Dank an alle Patienten, Kursteilnehmer und Kollegen, deren Entspannungs-erlebnisse wesentlich zur Entstehung dieses Lehrbuches beigetragen haben.

Mein besonderer Dank gilt natürlich den Mitarbeiterinnen des Springer-Verlags, insbesondere Frau Ulrike Hartmann und Frau Kerstin Barton, die dieses Buchprojekt mit Geduld, unterstützender Empathie und strukturierender Professionalität begleiteten. Sie ließen der Gestaltung meiner Ideen viel Freiraum und bewältigten die entstehenden Verzögerungen mit Gelassenheit und positiver Motivationsarbeit. Ich danke Frau Anne Borgböhmer für das sehr engagierte und auch kritische Lektorat. Dadurch ist das Buch an vielen Stellen klarer und praxisgerechter geworden, die Zusammenarbeit gab auch dem Autor eine Reihe neuer Anregungen.

Claus Derra

Bad Mergentheim, im Februar 2017

Literatur

Ohm D (2004) Bisherige Ergebnisse der Konsensuskonferenzen zu Progressiven Relaxation. Entspannungsverfahren 21, 83–89

Progressive Relaxation

Neurobiologische Grundlagen und Praxiswissen für
Ärzte und Psychologen

Derra, C.

2017, X, 180 S. 20 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54247-7