

medrelax professional,  
Fachschule für Gesundheits- und Entspannungsmedizin

## **Diplomarbeit**

med. Autogenes Training &  
med. Progressive Muskelentspannung

# **Eine Beleuchtung des Achtsamkeitsprinzips im med. Autogenen Training und in der med. Progressiven Muskelentspannung**

Javier Almela, mail@almela.ch,  
Schuljahr 2017-2018, 2. September 2019

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
1.1 Abgrenzung.....	1
1.2 Aufbau der Arbeit .....	1
2. Methodenbeschrieb med. Autogenes Training.....	2
2.1 Geschichte des med. AT .....	2
2.2. Die Methode.....	2
2.3. Die Übungen .....	3
2.4 Informationen zur Anleitung und Durchführung.....	5
3. Methodenbeschrieb med. Progressive Muskelentspannung .....	6
3.1. Geschichte der med. PME.....	6
3.2. Die Methode.....	6
3.3. Die Übungen .....	7
3.4. Informationen zur Anleitung und Durchführung.....	9
4. Was ist Achtsamkeit?.....	10
4.1. Das Achtsamkeitsprinzip .....	11
4.2. Die Neuroplastizität des Gehirns und das Lernen von Achtsamkeit.....	13
5. Das Achtsamkeitsprinzip im med. Autogenem Training.....	14
5.1. Die Aufrechthaltung des medizinischen Entspannungszustandes .....	16
5.2. Achtsamkeitsprinzip als Haltung im med. AT.....	17
5.3. Das Achtsamkeitsprinzip im Umgang mit Störungen .....	18
5.4. Die Entspannungsempfindungen und das Achtsamkeitsprinzip.....	18
5.5. Die Entspannungsfachperson und das Achtsamkeitsprinzip beim med. AT.....	20
6. Das Achtsamkeitsprinzip in der med. Progressiven Muskelentspannung .....	21
6.1. Die Variable des Achtsamkeitsprinzips in der Anleitung .....	23
6.2. Das Achtsamkeitsprinzip in der Übungseinstimmung .....	24
6.3. Die Spannungsminderung und die differenzielle Entspannung .....	25
7. Fallbeispiele med. AT .....	27
8. Fallbeispiele med. PME .....	33
9. Ergebnisse und Fazit .....	37
9.1 Beantwortung der Fragen.....	38
9.2 Konsequenzen und Erkenntnisse .....	38
9.3 Praktische Erfahrungen aus den Fallbeispielen:.....	39
9.4 Theoretische Erkenntnisse .....	39
9.5 Kritische Selbstreflexion der Rolle als EFP.....	40
9.6 Schlussresümee zum Lernprozess.....	40
9.7 Schlussgedanken .....	40
11. Literaturverzeichnis.....	42
12. Anhang .....	44

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: die Grundübungen des AT.....	4
Tabelle 2: Wirkungsweise der PME.....	7
Tabelle 3: Systematik der PME.....	8

# 1. Einleitung

Immer öfter begegnet man dem Begriff «Achtsamkeit» im Alltag. Achtsamkeit scheint im Trend zu sein. Dies zeigt unter anderem das Interesse von modernen wissenschaftlichen Disziplinen, welche sich mit Achtsamkeit beschäftigen. Hinzu kommen therapeutische Schulen, welche ausdrücklich mit dem Ansatz der Achtsamkeit arbeiten. Auffallend ist die in den letzten Jahren steigende Zahl der wissenschaftlichen Publikationen im Zusammenhang mit Achtsamkeitsverfahren und Meditation.

Vielleicht hat diese Entwicklung einen Zusammenhang mit dem Zeitgeist? Eine von Reizen und Informationsflut geprägte Welt mit ihrer rasant fortschreitenden Modernisierung. In der Hektik des Alltags kann der Bezug zu sich selbst abhandenkommen.

Durch die Vorkenntnis, dass das medizinische Autogene Training (med. AT) und die medizinische Progressive Muskelentspannung (med. PME) das Achtsamkeitsprinzip implizit anwenden, wurde meine Motivation geweckt das Achtsamkeitsprinzip näher zu verstehen. Ein Beweggrund für die Beleuchtung des Achtsamkeitsprinzips ist, das med. AT und die med. PME in ihren Eigenheiten für die Anwendung und Vermittlung verständlicher zu erschliessen.

Das Ziel der Arbeit ist das Achtsamkeitsprinzip in einen Zusammenhang mit dem med. AT und med. PME zu setzen. Hierfür wird die Thematik mit Hilfe von Fachliteratur theoretisch bearbeitet und in Kontext der Anwendung des med. AT und der med. PME gestellt. Ein Vergleich von medizinischen Entspannungsverfahren und Achtsamkeits-basierenden Verfahren ist nicht angestrebt und würde den Rahmen dieser Arbeit verlassen.

Aus den oben genannten Zielen ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Was ist Achtsamkeit? / Was ist das Achtsamkeitsprinzip?
- In welchen Elementen des med. AT und der med. PME findet sich das Achtsamkeitsprinzip wieder?
- Wie wird das Achtsamkeitsprinzip im Rahmen des med. AT und der med. PME angewendet?

## 1.1 Abgrenzung

Der Begriff der Achtsamkeit wird von einem westlichen Wissenschaftsverständnis aufgefasst und folglich als ein therapeutisches Prinzip, im Sinne eines methodischen Ansatzes nachgegangen. Dies basierend auf dem Hintergrund der neueren kognitiv-behavioralen Ansätze, in denen das Achtsamkeitsprinzip seine Anwendung findet.<sup>1</sup> Das Achtsamkeitsprinzip wird aus der Perspektive einer Entspannungsfachperson (EFP) und dem Gesichtspunkt einer Kursleitung der Methoden med. AT und med. PME behandelt. Klientinnen und Klienten werden folglich als Kursteilnehmende bezeichnet. Die Beleuchtung des med. AT folgt dabei in seiner Grundstufe (Unterstufe), welche eine vollständige und in sich abgeschlossene Methode darstellt.<sup>2</sup>

## 1.2 Aufbau der Arbeit

Im ersten Teil der Arbeit werden das med. AT und die med. PME als Methode beschrieben. Darauf folgt ein Theorieteil zum Thema Achtsamkeit und dem Achtsamkeitsprinzip. Anschliessend wird das Achtsamkeitsprinzip und seine Anwendung im med. AT und der med. PME beleuchtet. Ein Theorie-Praxis-Transfer geschieht anhand der ausgeführten Fallbeispielen, welche jeweils reflektiert werden. Zum Abschluss der Arbeit folgt in einem Fazit die Beantwortung der Fragestellungen und eine Zusammenfassung der theoretischen und praktischen Ergebnisse und Erkenntnisse, welche mit einer Selbstreflexion und dem Schlüssresümee inkl. Schlussgedanken abgeschlossen wird.

---

1 (Heidenreich & Michalak, 2013, S.16f.)

2 (vgl. medrelax professional, 2015, AT 2-38)

## 4. Was ist Achtsamkeit?

Was bedeutet es eigentlich achtsam zu sein? Achtsamkeit hat verschiedene «Facetten» und kann je nach Bezugsaspekt philosophisch, kulturell, religiös und psychologisch ausgelegt und verstanden werden.

Von einem allgemeinen Verständnis ausgehend wird unter Achtsamkeit häufig eine Form von Behutsamkeit oder Acht geben verstanden. Der Duden beschreibt den Begriff mit den Adjektiven «aufmerksam», «wachsam» wie auch «vorsichtig» und «sorgfältig».<sup>58</sup> Die Bedeutung im Sinne von «vorsichtig» und «sorgfältig» kommt jedoch dem hier ausgeführten Verständnis von Achtsamkeit (englisch: «mindfulness») nicht nahe.

Ursprünglich ist Achtsamkeit in einem religiösen und spirituellen Verständnis eingebettet. Bereits vor über zweitausend Jahren entstanden schriftliche Überlieferungen, welche sich mit dem Prinzip der Achtsamkeit auseinandersetzen.<sup>59</sup> Als Technik findet das Achtsamkeitsprinzip heute seine Verwendung in den Achtsamkeitsbasierten Verfahren, welche das Achtsamkeitsprinzip im therapeutischen Sinn erschliessen. Ursprünglich religiös und spirituell eingebettet findet das Achtsamkeitsprinzip in der Ausführung der Achtsamkeitsmeditation seine Wirksamkeit in einer säkularen Anwendung. In medizinischer und psychotherapeutischer Hinsicht wird die Achtsamkeitsmeditation in einem technischen und psychologischen Sinne erschlossen. Dabei wird einem religiösen und spirituellen Ziel, welches verbunden ist mit dem Erreichen eines höheren Erfahrungs- und Bewusstseinszustandes, keine Bedeutung gegeben.<sup>60</sup>

Besonders bekannt und populär wurde Achtsamkeit in der westlichen Welt durch die Arbeit von Jon Kabat-Zinn. Er gilt als ein bedeutender Vertreter des achtsamkeitsbasierten Ansatzes. Er säkularisierte erfolgreich die buddhistischen Meditationspraxis und entwickelte daraus als Erster eine klinisch wirksame Konzeption für ein achtwöchiges Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR).<sup>61</sup> Auf der Grundlage der buddhistischen Praxis definierte Kabat-Zinn den Begriff der Achtsamkeit wie folgt:

«...eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.»<sup>62</sup>

Zum Verständnis dieser Definition ist anzumerken, dass unser Geist sich gewöhnlicherweise im Alltag unbewusst mit vergangenem oder zukünftigem beschäftigt. Dabei bildet er die verschiedensten Gedankengänge, welche sich beliebig fortsetzen und auch schleifenartig fortziehen können. Dies entkoppelt uns jedoch von der unmittelbar erfahrbaren Begebenheit, welche sich im Moment der Gegenwart bietet.<sup>63</sup> Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte und bewusste Weise der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Zum näheren Verständnis von Achtsamkeit nennt Kabat-Zinn den «Autopilot». Dabei meint er die unbewusste, automatisiert von sich gehende Verrichtung von gewohnten Tätigkeiten - ein «nicht bei der Sache sein». Man reagiere im Autopilotenmodus nach den eingespielten Alltagsmustern, ohne sich dessen bewusst zu sein. Wie in einem Automatikmodus, aber geistig (eine Art) abgereist und gedanklich bereits bei einer anderen Aufgabe.<sup>64</sup> Dagegen ist Achtsamkeit eine bewusste, geistige Präsenz.

Eine allgemeingültige Definition von Achtsamkeit gibt es nicht. Je nach Zielgruppe und Anwendungszweck wird Achtsamkeit wiederum vom spezifischen Welt- und Menschenbild und dem wissenschaftlichen Blickwinkel geprägt.<sup>65</sup>

Aufgrund ihrer Mehrdimensionalität ist das Konstrukt «Achtsamkeit» schwer fassbar. Einerseits ist Achtsamkeit ein psychologisches Merkmal, daneben wird Achtsamkeit als Übung methodisch verstanden.<sup>66</sup> Um dem Konstrukt näher zu kommen, haben die Autoren Harrer, Weiss

---

58 (Duden, 2019)

59 (Heidenreich & Michalak, 2006, S. 247)

60 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV3-12)

61 (vgl. Heidenreich & Michalak, 2006, S. 232 & Petermann & Vaitl, 2014, S. 147)

62 (Kabat-Zinn, 2015, S. 20)

63 (vgl. Heidenreich, et al., 2009, S. 84)

64 (vgl. Kabat-Zinn, 2009, S. 37, 126)

65 (Weiss, Harrer, & Dietz, 2010, S. 19)

66 (vgl. Heidenreich & Michalak, 2009, S. 328 & Kupper, et al., 2017, S. 31)

& Dietz die verschiedenen Bestrebungen einer Definitionsfindung von Achtsamkeit in folgende Dimensionen unterteilt:

- ein bestimmter Sein-Modus
- eine Haltung dem Erleben gegenüber
- eine Technik zum Erlangen von Achtsamkeit
- eine Verknüpfung von Achtsamkeit mit Zielen und Wirkungen<sup>67</sup>

Wissenschaftlich wird Achtsamkeit in den Kategorien «states», der Eigenschaften eines momentanen Zustandes der persönlichen Verfassung bezeichnet und als relativ feste überdauernde Persönlichkeitseigenschaft, als «traits» erfasst.<sup>68</sup>

Achtsamkeit steht in einem Spannungsfeld zwischen einer tendenziell religiösen Einbettung, welche Achtsamkeit puristisch verfolgt und als primäres Ziel das Erreichen eines höheren Bewusstseins anstrebt. Dem gegenüber stehen Vertreterinnen und Vertreter, welche anhand des Achtsamkeitsprinzips einen therapeutischen Nutzen erschliessen. Die Auslegung einer puristischen Sicht von Achtsamkeit stellt dabei das bewusste Erleben und Erfahren vor ein Handeln.<sup>69</sup> Demgegenüber führt Kaluza in einem Interview kritisch an:

«Die durch die Praxis der Achtsamkeit gewonnene innere Distanz, Gelassenheit und innere Stärke gilt es dann allerdings auch für zielgerichtetes Handeln einzusetzen, z.B. um bestimmte belastende Lebensbedingungen und -situationen aktiv zu verändern. Dieser Aspekt kommt in meinen Augen in dem gegenwärtigen „Mindfulness-Boom“ deutlich zu kurz.»<sup>70</sup>

#### 4.1. Das Achtsamkeitsprinzip

Angesichts einer therapeutischen Ausgangslage ist Achtsamkeit auch mit einem therapeutischen Ziel und einem entsprechenden Wirkungsanspruch verbunden.

Als zentrales therapeutisches Ziel von Achtsamkeit nennen Heidenreich et al. die möglichst unvoreingenommene Wahrnehmung der Gefühle wie auch von Gedanken und Körperempfindungen etc. Dies schliesst eine akzeptierende und zulassende Haltung mit ein. Dazu ist im psychotherapeutischen Sinne eine wohlwollende und nicht negativ bewertende Haltung förderlich. Es geht jedoch nicht um eine Positivierung der Gefühle, sondern um eine nicht wertende Einstellung.<sup>71</sup> Folglich geht es im therapeutischen Sinne um eine subjektive Verbesserung und/oder Hervorbringung einer neutralen Grundhaltung gegenüber den Wahrnehmungsinhalten.

Achtsamkeit ist eine angelegte Fähigkeit, welche grundlegend in jedem Menschen vorhanden ist. Jedoch erst durch das Üben von Achtsamkeit als solches, wird es möglich einen ausgedehnten Zeitraum mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu verbleiben, ohne sich sogleich in Gedanken und Vorstellungen zu verlieren.<sup>72</sup> Durch das Üben von Achtsamkeit wird es möglich, eigentlich automatisch ablaufende Prozesse aus einer beobachtenden Position wahrzunehmen. Achtsamkeit grenzt sich damit vom regulären Alltagsbewusstsein ab und zeigt sich unter anderem in einer zeitlich ausgedehnten Aufrechterhaltung und Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und einer sich beobachtenden Präsenz.<sup>73</sup>

Neben spirituellen und klinisch-psychotherapeutischen Verwendungszwecken wird das Achtsamkeitsprinzip auch zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Schulung der geistigen Fähigkeiten und bei den medizinischen Entspannungsverfahren zur Aufrechterhaltung des MEZ genutzt.<sup>74</sup> Letzteres wird im Laufe der Arbeit nochmals aufgenommen.

---

67 (vgl. Weiss, et al., 2010, S20 ff.)

68 (vgl. Weiss, et al., 2010, S.22 & <https://www.mevnews.ch/?p=1653>)

69 (vgl. Grossman in Heidenreich, et al., 2009, S. 77)

70 (Kaluza, 2017)

71 (Heidenreich, et al., 2006, S. 329)

72 (vgl. Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 17)

73 (vgl. Weiss, et al., 2010, S. 252 f.)

74 (medrelax professional, 2014, MEV3-13)

Folgend eine reguläre Auffassung der psychotherapeutischen Auslegung des Achtsamkeitsprinzips:

1. Lenken und Halten der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment
2. Mass an (handelnder) Absicht: Lenken der Aufmerksamkeit, sorgen für eine angenehme Körperposition
3. Akzeptanz / Zulassen des Wahrgenommenen (Körperempfinden, Emotionen, Denkvorgänge)
4. Wohlwollende (nicht negative bewertende) Grundhaltung<sup>75</sup>

(1.) Das Lenken der Aufmerksamkeit auf ein Objekt gilt als eine Bedingung für die Achtsamkeitspraxis und führt zur Herstellung einer sogenannten «Zugangskonzentration».<sup>76</sup> Die «Zugangskonzentration» stellt mit ihrer beruhigenden und entspannungsinduzierenden Wirkung eine Voraussetzung für Achtsamkeit.<sup>77</sup>

Das Lenken und Halten der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment wird in zwei Gruppen, «focused attention» und «open monitoring», unterteilt. «Focused attention» beschreibt dabei eine sehr enge Aufmerksamkeit auf ein spezifisches Objekt der Betrachtung. «Open monitoring» meint hingegen eine sehr weite und relativ offene Aufmerksamkeit aus einer beobachtend-distanzierten Position. Dabei gilt «focused attention» als eine weniger anspruchsvolle Form der Aufmerksamkeit, welche wiederum als erlernte Vorerfahrung den Einstieg ins «open monitoring» erleichtern soll.<sup>78</sup>

(2.) Die Absicht, mit welcher die Wahrnehmung verfolgt wird, bildet ein konzentrativer Akt. «Die Kategorien 'Aktivität' und 'Aufmerksamkeit / Konzentration' treffen sich im Begriff der Absichtlichkeit.»<sup>79</sup> Das Üben von Achtsamkeit bildet dabei ein immer wieder Herstellen der absichtsvollen Aufmerksamkeitslenkung. Achtsamkeit wird dabei in der Praxis anhand von Konzentration- und Wahrnehmungsübungen ausgebildet. Dafür wird die Wahrnehmung absichtsvoll auf innere oder äussere Reize, sogenannte Meditationsobjekte, gelenkt.<sup>80</sup>

In der therapeutischen Praxis dient als Objekt der beabsichtigten Aufmerksamkeitslenkung, vornehmlich der Körper und schliesst das massvolle Sorgen für eine angenehme Körperposition mit ein.<sup>81</sup> In den therapeutischen Ansätzen liegt dabei, in Anbetracht der psychophysischen Einheit, ein besonderer Fokus auf die Schulung des Körperbewusstseins, welches als ein Anker für das Erkennen von sich unbewusst abspielenden Prozessen dient. Durch das Schulen der körperbezogenen Wahrnehmung sollen bereits subtile Veränderungen über die Interozeption erkennbar werden.<sup>82</sup> Dies, um unter anderem körperliche Signale für Stress und beginnende depressive Verstimmungen frühzeitig wahrnehmen zu können.<sup>83</sup>

Ein klassisches Beispiel der absichtsvollen Wahrnehmungslenkung ist, den physiologischen Prozess des Atmens zu beobachten. Der Atembeobachtung wird eine besondere Funktion zugesprochen.<sup>84</sup>

Allgemein gilt die achtsame Wahrnehmung des Körpers als ein sehr geeigneter Ansatz der Achtsamkeitspraxis. Dazu gehört auch eine Verschiebung des Fokus von der Aussenwelt auf die körperliche Innenwelt.<sup>85</sup> Im Gegensatz zu den Gedanken, welche sich mit der Zukunft und

---

75 (medrelax professional, 2014, MEV3-13)

76 (Weiss, et al., 2010, S. 24)

77 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV 3-12)

78 (vgl. Jansen, et al., 2018)

79 (medrelax professional, 2014, MEV5-7)

80 (medrelax professional, 2014, MEV3-13)

81 (vgl. Weiss, et al., 2010, S. 211 f. & vgl. Heidenreich, et al., 2009, S. 85)

82 (vgl. Weiss, et al., 2010, S. 31)

83 (vgl. Weiss, et al., 2010, S. 211 f. & vgl. Heidenreich, et al., 2013, S.170)

84 (Weiss, et al., 2010, S. 31 & Grossman in Heidenreich, et al., 2009, S.85)

85 (vgl. Weiss, et al., 2010, S. 31 & Heidenreich & Michalak, 2009, S.330)

Vergangenheit beschäftigen und von einer bewussten Wahrnehmung der Gegenwart ablenken, befindet sich das Körperempfinden immer in der Gegenwart.<sup>86</sup>

(3.) Eine spezifische Haltung dem Erleben gegenüber zeigt sich in der Achtsamkeitspraxis beim Umgang mit den aufkommenden Bewusstseinsinhalten. Aufkommende Gefühle, Gedanken, und körperliche Empfindungen sollen lediglich betrachtet und in einer aufnehmenden Haltung akzeptierend und zulassend begegnet werden. Gedanken werden dabei registrierend beobachtet und wieder losgelassen aber nicht aktiv weiterverfolgt.<sup>87</sup> Im Gegensatz zu einer oftmals raschen Einordnung und wertenden Beurteilung von Erlebnisinhalten, soll eine offene und annehmende Haltung eingeübt werden.

Eine Technik, welche hier genannt sein will, ist das «Etikettieren» von Wahrnehmungsinhalten.<sup>88</sup> Dazu werden aufkommende Wahrnehmungen ohne ausführliche gedankliche Verfolgung, innerlich sprechend benannt. Ein benennen und Etikettieren von gegenwärtig aufkommenden Bewusstseinsinhalten unterstützt dabei eine annehmende und beobachtende Haltung und macht die Wahrnehmungsinhalte kognitiv fassbarer.<sup>89</sup>

(4.) Eine akzeptierende und zulassende Haltung, wie auch das Sorgen für eine angenehme Körperposition, schliesst wiederum eine wohlwollende und nicht negativ bewertende Grundhaltung mit ein. Das wohlwollende Zulassen der Wahrnehmungsinhalte führt zu einer Entspannungsinduktion, welche ein bedingender Zugang zur Achtsamkeit darstellt.<sup>90</sup>

## 4.2. Die Neuroplastizität des Gehirns und das Lernen von Achtsamkeit

«Neuroplastizität beschreibt die lebenslange Fähigkeit des menschlichen Gehirns, sich benutzungsabhängig zu verändern und anzupassen.»<sup>91</sup> Folglich adaptiert sich das Gehirn dem Anspruch seines Gebrauchs. Treu dem Prinzip «use it ore lose it» (Benutzen oder Verlieren), werden durch wiederholte Übungen bestimmte Beschaffenheiten des Gehirns beeinflusst.

Die Fähigkeit mit der Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment zu verbleiben und das momentane Erleben bewusst zu machen, kann förmlich ausgebaut werden. Zudem kann die Fähigkeit zur beobachtenden Metakognition trainiert werden. Dies bedeutet, die Fähigkeit sich als beobachtende Person wiederum selbst zum Objekt der Wahrnehmung zu machen auszubilden.

Durch das sich wiederholende Lenken und Halten der Aufmerksamkeit auf den Körper und dessen absichtsvoller Beobachtung mit einem Mass an handelnder Absicht wird die Fähigkeit zur bewussten Selbstwahrnehmung geschult und eine metakognitive Ebene angesprochen. Durch das Üben, die Wahrnehmungsabsicht auf den gegenwärtigen Moment zu richten und beim Erkennen des Abschweifens, immer wieder aufs Neue herzustellen, wird ein metakognitives Bewusstsein kultiviert.<sup>92</sup> Daraus resultiert eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration in allen Aspekten des Lebens. Parallel dazu wird ein differenzierteres und schärferes Wahrnehmungsbild erlangt.<sup>93</sup> Im Gebiet der Medizin und Psychologie spricht man dabei von der Förderung der Bewusstseinsklarheit.<sup>94</sup>

Die beobachtende Metakognition, welche sich selbst zum Objekt der Wahrnehmung macht, kann als eine übergeordnete Beobachterposition erklärt werden. Sie nimmt einfach die Gegebenheiten aus einer überblickenden Perspektive wahr und ermöglicht es, eine Aufnahme aus

---

86 (vgl. Grossman in Heidenreich & Michalak, 2009, S. 84)

87 (vgl. Michalak, et al., 2012, S. 5)

88 (vgl. Weiss, et al., 2010, S.22, 110 f. & 253)

89 (Weiss, et al., 2012, S.110 f.)

90 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV 3-12)

91 (Weiss, et al., 2010, S. 80ff, 258)

92 (vgl. Michalak, et al., 2012, S. 6)

93 (Weiss, et al., 2010, S. 253 f.)

94 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV 5-4)



einer neutralen Perspektive zu machen. Diese auftretende Wahrnehmung wird in der Achtsamkeitsforschung als «metacognitive awareness» bezeichnet.<sup>95</sup> In der Psychologie wird analog vom «Beobachtenden Ich» gesprochen, was von der Terminologie her dem Begriff der Achtsamkeit entspricht.<sup>96</sup>

Hervorzuheben ist, dass das Prinzip der Achtsamkeit sich nicht theoretisch nachvollziehen lässt. In Anbetracht, dass jeder Mensch sich die Welt einzigartig erschliesst, kann eine subjektiv gemachte spezifische Erfahrung nicht unmittelbar weitergegeben werden.<sup>97</sup> In dieser Hinsicht ist Achtsamkeit eine erlernbare Fähigkeit, welche sich nur über das Üben selbst erschliessen und erfahren lässt.<sup>98</sup>

Beim Erlernen von Achtsamkeit kann die «multiple code theory» (Mehrfach-Codierungs-Theorie) hinzugezogen werden. Anhand dieser Theorie bestehen nach Derra und Schilling vier Codierungsebenen der Achtsamkeit. Dies bedeutet, dass wir anhand von *Worten, Bildern, Körpererleben und dem Ansprechen der emotionalen Grundstimmung* einen Zugang zu uns finden und uns beeinflussen können. Eine Ausführung der Theorie würde den Rahmen dieser Arbeit überschreiten. Die am Rande behandelte Theorie soll jedoch andeuten, welche konkreten Dimensionen zum Lernen von Achtsamkeit erforderlich sind. Folglich kann mit der «multiple code theory» der Prozess der Achtsamkeit theoretisch fassbar beschrieben und in Bezug gesetzt werden.<sup>99</sup>

Folgend wird auf das Achtsamkeitsprinzip im Rahmen des med. AT wie auch der med. PME eingegangen.

## 5. Das Achtsamkeitsprinzip im med. Autogenen Training

Achtsamkeit gilt als ein eigenständiges Prinzip. Jedoch wird davon ausgegangen, dass jede therapeutische Ausrichtung das Achtsamkeitsprinzip implizit anwendet.<sup>100</sup>

Kaluza erwähnt, dass Schultz mit dem AT beabsichtigte, eine Haltung der Achtsamkeit zu entwickeln.<sup>101</sup> Im bearbeiteten Standardwerk «Handbuch Autogenes Training» von Dr. med. Hoffman wird dazu das AT als eine etablierte Anwendung von achtsamkeitsbasierten Vorgehensweisen bezeichnet.<sup>102</sup>

Obwohl davon ausgegangen wird, dass Schultz das Prinzip der Achtsamkeit nicht kannte, fällt auf, dass dieses im med. AT immanent Anwendung findet. Folgend findet sich eine Ausführung von Übungsabschnitten, welche das Achtsamkeitsprinzip im Wesentlichen anwenden:

1. Bei der Generalisierung  
→ beim Nachverfolgen der Generalisierung des Schwere- und Wärmeerlebnisses
2. Bei der Herz- und Atemübung  
→ beim geschehen lassenden Beobachten
3. Beim Verweilen im AT-Zustand  
→ indem Formeln lediglich verwendet werden, wenn sie sich spontan anbieten<sup>103</sup>

Nachgehend wird auf die oben aufgeführten Übungssequenzen eingegangen.

---

95 (medrelax professional, 2014, MEV-5-7)

96 (Marlock, et al., 2007, S. 815)

97 (In Anlehnung an die Theorien des Konstruktivismus und des Radikalen Konstruktivismus)

98 (vgl. Kabat-Zinn, 2015, S. 20 & vgl. Grossman in Heidenreich, et al., 2009 S. 91)

99 (vgl. Derra, et al., 2017, S.56 ff.)

100 (Heidenreich, et al., 2009, S. 231)

101 (Kauza, 2017)

102 (Hoffmann, et al., 2017, S.532)

103 (vgl. medrelax professional, 2015, AT2-37)

(1.) Bei der Generalisierung breitet sich das Schwere- und Wärmeerlebnis in Form eines Lernprozesses aus.<sup>104</sup> Nach Schultz wird dabei, beim Erkennen der physiologischen Veränderung, also dem Ausbreiten der Schwere- und Wärmeempfindung, die entsprechend fortführende Formel gebraucht.<sup>105</sup> Die Formelgebung wird dazu der wahrgenommenen Veränderung angepasst und folgt sozusagen dem Körpererleben.

Anhand des absichtsvollen Verfolgens der zu erwartenden physiologischen Veränderungen, sprich der «Generalisierung», wird die sich autogen einstellende Ausbreitung des Schwere- und Wärmeerlebnisses im Körper nach dem Achtsamkeitsprinzip verfolgt.

Die absichtsvolle Aufmerksamkeitslenkung kann dabei von der Kursleitung mit Fragen unterstützt werden. Dabei kann gefragt werden, inwiefern die Generalisierung sich einstellt, respektive wie sie wahrgenommen wird. Nach Hoffman sind für das «*Generalisierungstraining*» drei Faktoren von Wichtigkeit:

- «das Wissen des Übenden um die verschiedenartigen Möglichkeiten einer Generalisierung – als Grundlage des Vorganges;
- die „wiederholte“ Hinwendung der Aufmerksamkeit auf diese Möglichkeit und
- die Erwartung ihrer Realisation.»<sup>106</sup>

Hoffman rückt damit eine vorgängige psychoedukative Behandlung der Generalisierung ins Zentrum. Dies zeigt, dass bereits das Wissen eines Vorgangs die Wahrnehmung schärft und das Achtsamkeitsprinzip folglich seine Anwendung findet.

Folgende Schilderung von Hoffmann zeigt eine sich durch das Üben ausdifferenzierende Körperwahrnehmung im Sinne eines achtsamen Körperbezugs: «*Zuerst waren die Veränderungen verschwommen, nicht recht fassbar, jetzt kann ich sie voneinander trennen, ich spüre nebeneinander die Schwere, die Wärme, den Puls, das geschwollene Gefühl und das Kribbeln.*»<sup>107</sup>

Wie im Theorieteil erläutert, wird durch das kontinuierliche Trainieren der Aufmerksamkeitslenkung und -absicht eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration erreicht. Dies zeigt sich wiederum in einer differenzierteren und schärferen Wahrnehmung.

(2.) Bei der Betrachtung der einzelnen Übungen im med. AT fällt auf, dass bei der Atem- und Herzübung nichts einzustellen ist. Zentral bei der Ausführung der Übungen ist die Beobachtung der Atmung respektive des Herzschlags.<sup>108</sup> Wie im Sinne der Definition von Achtsamkeit von Kabat-Zinn gilt es, die Atmung und die Herztätigkeit «*...bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen*» wahrzunehmen.<sup>109</sup> Bei der Beobachtung sollen entsprechend keine willentliche Regulationen versucht werden.

Die Atem- und Herzübung stellt ein passives Erleben dar. Dies unterstreicht wiederum die Formelgebung, welche ohne «Ich-Form» («Atmung ruhig und regelmässig» nicht: «Ich atme ruhig und regelmässig») und als Zusatzformel mit der neutralen «Es-Form» («Es atmet mich» / «Es atmet in mir») besteht. Die Formeln selbst wiederum dienen lediglich als Unterstützung zur konzentrativen Aufmerksamkeitslenkung.

Indem diese nahezu selbstverständlichen und automatischen physiologische Prozesse im Sinne des Achtsamkeitsprinzips verfolgt werden, wird mit der Atem- und Herzübung eine Beziehung zu einem sich meist unbewusst abspielenden, physiologischen Prozess gefördert. Kraft nennt die Übungen ein «passives Atemerlebnis» und «passives Herzerlebnis».<sup>110</sup> Das Erlebnis bewirkt dabei eine Vertiefung des Entspannungsempfindens.<sup>111</sup> Hervorzuheben ist, dass die Atmung eine Art Schnittstelle zwischen kontrollierbarem und automatischem Prozess

---

104 (vgl. Hoffmann, et al., 2017, S.104)

105 (vgl. medrelax professional, 2014, AT2-6, AT-21)

106 (Hoffmann, et al., 2017, S107)

107 (Hoffmann, et al., 2017, S. 107)

108 (Anmerkung: Das Herz als solches wird dabei indirekt über die ausgelöste Vibration im Brustraum wahrgenommen. Vgl. medrelax professional. , 2014, AT2-22)

109 (Kabat-Zinn, 2015, S. 20)

110 (Kraft, 2014, S.103 & 110)

111 (medrelax professional, 2015, AT2-17)

bildet. Durch das Beobachten der Atmung können wiederum Affekte, welche die Atmung beeinflussen, bewusst wahrgenommen werden.<sup>112</sup>

Bei der Herzübung ist hervorzuheben, dass das Herz oftmals mit Ängsten assoziiert ist. Dies gilt besonders bei Angstpatienten und Angstpatientinnen zu berücksichtigen.<sup>113</sup> Hier kann die EFP, sofern notwendig und sinnvoll, eine Rückhalt-bietende Position einnehmen. Die Einnahme einer ermutigenden und wohlwollenden Grundhaltung für das Üben kann förderlich wirken. Eine wohlwollende und akzeptierende Haltung kann wiederum modellhaft von den Kursteilnehmenden übernommen werden und das Kurssetting günstig prägen. Über die Position der Kursleitung schreibt Kraft, dass es wichtig sei, die Herzübung trotz Ängstlichkeit, nicht zu vernachlässigen und die beim Üben erbrachte Leistung, in einer Position von freundlicher Aufmerksamkeit, anzuerkennen.<sup>114</sup> Die Einnahme einer wohlwollenden Haltung prägt das Anleiten der Kursgruppe grundlegend.

(3.) Beim Verweilen im AT-Zustand, respektive nach Schultz beim «in den Übungen spazierengehen» [sic!], ist das Halten und Lenken des Körperbezugs von voraussetzender Bedingung. Im Gegensatz zu den sechs Grundübungen des med. AT bildet das «spazierengehen» einen offenen Übungsrahmen mit einer relativ freien Struktur. Indem man sich lediglich spontan an den Formeln bedient, wenn sie sich anbieten, wird zeitgleich bewusst im AT-Zustand verweilt. Sich aufdrängende Körperwahrnehmungen, wie z.B. die Atmung, wird in einer annehmenden Position begegnet und mit den entsprechenden Formeln innerlich sprechend begleitet.

Es fällt auf, dass die zunächst enge und spezifische Aufmerksamkeit bei den einzelnen Übungen auf eine Wahrnehmung im Sinne des «focused attention» hinweist. Wiederum weist die sehr weite und relativ offene Aufmerksamkeit beim «spazierengehen», auf eine Wahrnehmungshaltung im Sinne des «open monitoring» hin.

Eine zeitliche Vorgabe für das «in den Übungen spazierengehen» gibt Schultz nicht an. Jedoch spricht er der Fähigkeit eines längeren Übens zu. In seinem Standartwerk gibt er zudem an, dass eine durchschnittliche Person nach etwa drei Monaten in der Lage ist bis zu einer Stunde und auch länger in der AT-Übung zu bleiben.<sup>115</sup>

Dem Ausdehnen der Übungspraxis und damit einer Ausdehnung des MEZ, wird eine spezifische Bedeutsamkeit für die Gesundheit zugesprochen.<sup>116</sup> Im Sinne der Ausgangslage von Schultz und des gesundheitlichen Aspektes, wie auch in Hinsicht des Sammelns von Selbsterfahrung, kann der MEZ im Rahmen des med. AT gehalten und ausgedehnt werden.

Nachführend wird im weiteren Sinne auf Aspekte des Achtsamkeitsprinzips im med. AT eingegangen.

## 5.1. Die Aufrechthaltung des medizinischen Entspannungszustandes

Wie im Theorieteil ausgeführt, wird das Achtsamkeitsprinzip zur Aufrechthaltung des medizinischen Entspannungszustands genutzt.

In der Praxis wird dazu das Achtsamkeitsprinzip als Technik genutzt, um den MEZ und damit den AT-Zustand auszudehnen. In technischer Hinsicht dient das Achtsamkeitsprinzip dazu, Störungen während den Übungen zu bewältigen. Dies können unter anderem das Verfallen in Automatismen und Impulse sein.

Die gewöhnliche Übungszeit des med. AT liegt bei durchschnittlich fünf bis zehn Minuten.<sup>117</sup> Nach dem Erlernen der Grundübungen empfiehlt Kraft als Übungsdauer simpel: «Solange es angenehm ist!» und gibt keine weiteren Handlungsanweisungen oder Empfehlungen ab.

---

112 (vgl. medrelax professional, 2015, AT2-17)

113 (vgl. medrelax professional, 2014, AT4-3)

114 (vgl. Kraft, 2014, S. 119)

115 (Schultz, 1987, S. 97 & medrelax professional, 2014, AT2-37)

116 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV5-1, MEV5-10)

117 (medrelax professional, 2015, AT2-37)

Dem Zuspruch seitens Schultz für ein längeres Üben, stehen die Autoren des «Handbuch Autogenes Training» zurückhaltend gegenüber. Sie sehen bei einer zeitlichen Ausdehnung des AT-Zustands die Gefahr eines möglichen Missbrauchs des med. AT. Die Autoren heben hervor, dass das AT Lebenshilfe, aber nicht Lebenszweck sei. Dies in Hinsicht einer Behaftung des AT mit weltfremden Ideologien, wie dies beispielsweise im Yoga vorkomme.<sup>118</sup>

Einem möglichen Missbrauch des med. AT zu einem sogenannten «autistischen Rückzug aus der Realität», wie auch eine Einnahme des med. AT als eine Ideologie oder Religionsersatz ist zu beachten. Einem Rückzugsbestreben wirkt jedoch die Autonomie fördernden Prinzipien entgegen. Sie fördern eine Erhöhung des Autonomieerlebens und der Selbstwirksamkeit, führen zu einem Zuwachs von Bewältigungsstrategien und einer Verantwortungsübernahme für das eigene Leben.<sup>119</sup>

Kraft beschreibt, dass nach Kursabschluss ein Übungsdurchlauf bei zirka zwanzig Minuten liegt und nach dem weiterfolgenden Einüben nach der letzten Kurslektion die Übungsdauer laufend wieder abgekürzt wird.<sup>120</sup> Von Erfahrungswerten geprägt, wird höchstens eine Übungszeit von zwanzig Minuten angegeben. Als Erklärung für eine nicht längere Übungsdauer, kann das Auftreten von Störungen herhalten, welche das Üben unterbrechen.

Ein verlängertes Üben bedeutet auch vermehrt gedanklich abzuschweifen. Wenn in der Übungspraxis das Abschweifen der Wahrnehmung bemerkt wird, gilt es die Aufmerksamkeit wieder wohlwollend, auf das Objekt der Betrachtung zu lenken.<sup>121</sup> Dies auch in Hinblick darauf, dass Entspannung nicht durch aktives Handeln gemacht werden kann. Das Üben selbst kann zielorientiert verfolgt werden, jedoch kann das Übungsziel nicht erzwungen werden.

Für eine von Schultz vorgesehene ausgedehnte Übungspraxis hat sich das Achtsamkeitsprinzip als Technik zur Aufrechterhaltung des MEZ bewährt. Das Prinzip der Achtsamkeit wird beim Verweilen im AT-Zustand und dem Verwenden der Formeln, wenn sie sich anbieten, ausgedehnt verfolgt und dient in technischer Sicht zur Aufrechthaltung des MEZ.

Anschliessend wird auf das Achtsamkeitsprinzip als eine sich entwickelnde Haltung im med. AT eingegangen.

## 5.2. Achtsamkeitsprinzip als Haltung im med. AT

Hervorzuheben ist, dass sich eine wohlwollende und akzeptierende Haltung durch das Üben des med. AT entwickelt. Diese Entwicklung fördert zudem die Kursleitung durch die Begegnung mit den Kursteilnehmenden. Dabei wichtig ist der prägende Einfluss der Leitungsperson mit deren eigener Haltung. Der EFP liegt dabei auch eine gewisse Verantwortung inne, die eigene Haltung im Sinne eines humanistischen Menschenbilds, welches von Akzeptanz und Wohlwollen geprägt ist, fortführend zu kultivieren.

In Anbetracht des med. AT findet und entwickelt sich eine wohlwollende und akzeptierende Haltung unter dem Leitspruch der Ruheformel («Ruhe kehrt ein» / «Ruhe kommt von selbst»<sup>122</sup>). Husmann betont entsprechend, dass in der med. PME und im med. AT konzentrierte Akzeptanz und Gleichmut von der ersten Kursstunde an geübt werden.<sup>123</sup>

Das aus sich selbst (autogen) einstellende Ziel der organismischen Umschaltung im med. AT wird in einer gelassenen Haltung abwartend verfolgt. Emotionen und Denkvorgängen, welche in das Wahrnehmungsfeld dringen, werden dabei in einer akzeptierenden Haltung und ohne Widerstand begegnet und nicht speziell weiterverfolgt. Stützend durch das innere Sprechen der Formeln wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Körper gelenkt und ein Körperbezug hergestellt. Dies führt zu einer anhaltenden Konzentration und einer nach innen gelenkten

---

118 (vgl. Hoffmann, et al., 2017, S. 185)

119 (vgl. medrelax professional, 2016, AT8-1)

120 (vgl. Kraft, 2014, S. 74)

121 (vgl. Heidenreich, et al., 2009, S. 85. ff., 328)

122 (medrelax professional, 2015, AT2-5)

123 (Husmann, 2017, S. 134)

Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment. Beim umschriebenen konzentrativen Vorgang mit gleichzeitigem Geschehen lassen spricht Husmann von einer geteilten Aufmerksamkeit.

«Die systematische Einübung dieser geteilten Aufmerksamkeit im kontemplativen Modus des Geschehen-lassens ist der Kern der viel zitierten Gelassenheit bzw. des oft beschriebenen Gleichmutes, die einerseits in gewissem Umfang Voraussetzung und andererseits Auswirkung von entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren sind; sie sind die Verbindungsstücke zur seelisch-geistigen Entspannungsreaktion.»<sup>124</sup>

Das Achtsamkeitsprinzip findet demnach in einer impliziten akzeptierend / zulassenden und wohlwollenden Haltung seine Anwendung und prägt sich durch das übende «Geschehen-lassen» unter dem Motto der Ruheformel aus.

### 5.3. Das Achtsamkeitsprinzip im Umgang mit Störungen

Dem Achtsamkeitsprinzip begegnet man beim med. AT auch im Umgang mit Störungen.<sup>125</sup> Störungen können sich körperlich, emotional oder kognitiv zeigen und stellen Hürden und Hindernisse zur Realisierung der Übungen dar.

Im Umgang mit Störungen bildet eine zulassende und akzeptierende Haltung im Sinne des Achtsamkeitsprinzips eine für das Üben nützliche Einstellung.

Störungen können aus einer wohlwollenden Position heraus als Herausforderung und wie im «Handbuch Autogenes Training» beschrieben als «...hilfreiche Wegweiser zum Verständnis von widersprüchlichen inneren Bestrebungen und Schwierigkeiten»<sup>126</sup> aufgefasst und folglich mit einer neuen Bedeutung und Sinnhaftigkeit gesehen werden.

Ausgehend davon, dass man sich einer Störung nur entledigt, indem man sie gegenwärtig annimmt und nicht verdrängt, wird im med. AT die Technik der Teilung der Aufmerksamkeit angewendet. Dafür wird der Störung entsprechende Aufmerksamkeit zugeteilt. Dies jedoch ohne der Störung gänzliche Aufmerksamkeit zu schenken oder speziell auf sie einzugehen. Sie wird einfach aufmerksam registriert, wahrgenommen und akzeptiert. Mit dem Rest der Aufmerksamkeit wird die Übung mit einem Mass an Absicht weiterverfolgt und im Sinne der spezifischen Übung einfach weiter geübt. Wie im Handbuch «Autogenes Training» beschrieben, folgt aus dieser geteilten Aufmerksamkeit eine Abnahme des Gewichts der störenden Vorstellung bis sie gänzlich verschwindet.<sup>127</sup>

Die Vorgehensweise der «Teilung der Aufmerksamkeit» macht sich das Achtsamkeitsprinzip zu nutze. Ohne Wertung lenkt sie die Aufmerksamkeit auf den im gegenwärtigen Moment aufkommenden Wahrnehmungsinhalt und begegnet ihm aus einer akzeptierenden und wohlwollenden Position. Der Durchführung der AT-Übung wird dabei weiterhin die erforderliche Aufmerksamkeit und das erforderliche Mass an Absicht zugeteilt.

Spezifisch zum Umgang mit störenden Gedanken wird im med. AT die folgende Hilfsformulierung empfohlen: «Gedanken kommen, steigen auf und ziehen dahin wie Wolken am dunklen Abendhimmel».<sup>128</sup> Der Störquelle, in diesem Fall den Gedanken, wird wiederum mit einer annehmenden Haltung begegnet. Es wird eine metaphorische Distanz aufgebaut und die Gedanken ziehen gelassen.

### 5.4. Die Entspannungsempfindungen und das Achtsamkeitsprinzip

Nach Schultz ist das med. AT ein konzentratives Verfahren zum Lernen von Selbstentspannung. Obwohl das med. AT geschichtlich aus der Hypnose heraus entwickelt wurde, bindet es

---

124 (Husmann, 2013, S. 79)

125 (medrelax professional, 2015, AT2-7ff. & Hoffmann, et al., 2017, S. 255ff.)

126 (medrelax professional, 2015, AT2-7)

127 (Hoffmann, et al., 2017, S. 255 ff.)

128 (Hoffmann, et al., 2017, S. 256)

keine fremdsuggestive Ausübung. Jedoch findet sich im Verfahren ein autosuggestiver Charakter. Dieser autosuggestive Ausdruck kann als Wegbereiter zur Entspannungsinduktion verstanden werden.

Die Schwereformel beim med. AT dient als eine Auto-Suggestion zur Entspannungsinduktion. Das Vorstellen des Loslassens und das innere Sprechen der Formeln kann den Körper dazu bringen, dass er sich schwer anfühlt, was mit Entspannung assoziiert wird.<sup>129</sup>

Die Wärmeformel hingegen ist keine Suggestion. Die Wärmeübung beabsichtigt eine nach sich ziehende physiologische Abfolge wahrzunehmen. Diese geschieht dadurch, dass sich die Muskeln entspannen und die somit verbesserte Durchblutung ein Wärmegefühl entstehen lässt. Dieser sich einstellende physiologische Ablauf tritt bereits bei der Schwereübung ein.<sup>130</sup> Diese Begebenheit zeigt sich auch bei der Sonnengeflechtsübung, welche keine eigentlich neue Übung darstellt. Bei dieser Übung wird nämlich einzig der Fokus auf die Wärmeentstehung in der Bauchgegend gelenkt.<sup>131</sup> Diese sich einstellende Wärme kann im Rahmen des Verfahrens nach dem Achtsamkeitsprinzip nachgespürt werden.

Grundsätzlich vollzieht sich die Entspannungsreaktion bei entsprechender Voraussetzung als etwas Natürliches. Für die Entspannungsinduktion braucht es vornehmlich «...nur die Absicht des Übenden, den Körper zu entspannen und in ihn hinein zu spüren...».<sup>132</sup>

Im Verlauf des Übens des med. AT zeigt sich die Entspannungsreaktion immer schneller und häufiger. Auch im Alltag zeigt sich ein Transfer fortschreitender Entspannung. Zum Beispiel in Pausensituationen durch eine schnellere Umschaltung in den Entspannungszustand.<sup>133</sup> In Anbetracht der Neuroplastizität wird Entspannung förmlich gelernt. Bereits mit dem Einnehmen der Übungsposition kann die Entspannungsreaktion eintreten. Die Entspannungsreaktion wird nebst den Übungen auch durch das Übungssetting aktiv unterstützt (Aussenreizverarmung wie Augen verschliessen, bequeme Sitzposition, Vermitteln von Kontrollüberzeugung, eingengesetztes Bewusstsein etc.). Durch die konzentrierte Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Körper kann eine entspannte und eine sich schwer anfühlende Muskulatur wahrgenommen und im Rahmen des Verfahrens nach dem Achtsamkeitsprinzip verfolgt werden.

Ein mit Schwere assoziiertes Körpergefühl kann bereits beim beginnenden Lernen des med. AT bestehen. Das Nachfühlen eines bestehenden Entspannungsgefühls findet dabei in der Anleitung mit dem Hinweis, dass nur der Eigenschwere des Armes nachgefühlt werden soll und nichts zu machen ist, seine Berücksichtigung.<sup>134</sup> Dies in Anbetracht dessen, dass Entspannung als solches nicht gemacht werden kann. Sie bildet nach Jacobson «... lediglich die Abwesenheit eines Vorgangs.»<sup>135</sup>

Die Formeln dienen dafür als Unterstützung zur konzentrativen Lenkung der Aufmerksamkeit.<sup>136</sup> Darüber hinaus bezwecken die still gesprochenen Worte der Formeln auch eine erstrebte Wahrnehmung. Die vorstellungsgeladene kognitive Aktivität bei den spezifischen Übungsinhalten dient als Unterstützung, ein bekanntes Körpergefühl mit einem Mass an Absicht vorstellungsgeladet aufzuspüren und die entsprechende Entspannungsreaktion im Körper wahrzunehmen.<sup>137</sup>

In Anbetracht der obenstehenden Ausführungen findet das Achtsamkeitsprinzip seine Anwendung im Rahmen des Verfahrens beim konzentrativen Beobachten eines bestehenden Schwere- und Wärmeempfindens.

---

129 (Als Erklärung dienen der Carpentereffekt und das Gesetz der Ideoplasie, vgl. medrelax professional, 2014, AT3-1)

130 (Hoffmann, et al., 2017, S.224)

131 (medrelax professional, 2016, AT2-28)

132 (medrelax professional, 2018 EL.4.1 )

133 (vgl. Hoffmann, et al., 2017, S. 105 f.)

134 (Kraft, 2014, S. 85)

135 (Jacobson, 2011, S. 148)

136 (medrelax professional, 2015, AT2-5)

137 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV3-5)

Schultz erwähnt in Bezug auf die Stirnkühleübung, dass durch die konzentrierte Einstellung auf die Stirn, die Verdunstungskühlung (vom Schweiß) durch die immerzu vorhandenen leichtesten Luftbewegungen wahrgenommen wird.<sup>138</sup> Demnach wird bei der Stirnkühleübung dieser Verdunstungsprozess nach dem Achtsamkeitsprinzip verfolgt. Anhand simpler Hilfestellungen, wie zum Beispiel durch das Öffnen eines Fensters und den sich dadurch ausbreitenden Luftzug, kann die Stirnkühleübung verstärkt erlebt werden. Dazu ist zu erwähnen, dass Messungen der Stirntemperatur im med. AT-Zustand zeigen, dass es sich in der Stirngegend um ein relatives Kühleempfinden handelt.<sup>139</sup> Die Stirn erwärmt sich beim Üben des med. AT, dies jedoch geringer als der restliche Körper und stellt somit ein relatives Kühleempfinden dar.

Auf der Grundlage der geschilderten Ausführungen in Bezug auf das Achtsamkeitsprinzip im med. AT sei darauf verwiesen, dass eine Verflechtung des Achtsamkeitsprinzips mit dem med. AT besteht. Diese Aussage unterstreichen die Herausgeber des «Handbuch Autogenes Training» indem sie die Vorzüge des med. AT hervorheben und es als ein geeignetes Einstiegsverfahren für die Achtsamkeitspraxis sehen:

«Als ein Verfahren der konzentrierten Selbstbeeinflussung ist das Autogene Training durch seinen strukturierten Aufbau somit vorzüglich geeignet, Menschen schrittweise und individuell gut dosierbar an Achtsamkeitspraxis und Meditation heranzuführen.»<sup>140</sup>

Die Autoren empfehlen dazu das med. AT bereits zu Beginn einer Behandlung als ein Element der Veränderung zu integrieren und den meditativen Charakter des med. AT mit seinen Stressregulierenden Vorzügen zu nutzen.<sup>141</sup>

## 5.5. Die Entspannungsfachperson und das Achtsamkeitsprinzip beim med. AT

Der EFP kommt beim Anleiten des med. AT in Bezug auf das Achtsamkeitsprinzip eine besondere Stellung zu. Mit dem Einnehmen der Übungshaltung kann sie den Hinweis geben, für eine angenehme Körperposition zu sorgen. Dies bedingt wiederum in erster Linie die Lenkung der Wahrnehmung auf den Körper, um sich des eigenen körperlichen Befindens bewusst zu werden. Mit einem Mass an handelnder Absicht kann folglich eine individuelle Übungshaltung eingerichtet werden.

Der Übungsverlauf des med. AT spielt sich grundlegend autonom ab. Dementsprechend kommt einer vorgängigen Anleitung zur Aufmerksamkeitslenkung und deren Absicht ein wichtiger Stellenwert zu. Nebst der autonomen Anwendung des Verfahrens kommt auch dem Erfahrungsaustausch eine wichtige Bedeutung zu. Im Austausch kann die Kursleitung erfahren, inwieweit die Instruktionen verstanden wurden, den Stand des Lernprozesses überprüfen und entsprechend Einfluss nehmen.

Nebst der Übungsinstruktion prägt die EFP das Kursgeschehen und damit die Einstellung zum Üben massgeblich mit. Eine wohlwollende und akzeptierende Haltung prägt den Kurs förderlich und stützt den Übungsprozess günstig.<sup>142</sup> Folglich gilt es als EFP die eigene Haltung zu reflektieren und professionell zu entwickeln.

Nachgehend wird das Achtsamkeitsprinzip in der med. PME behandelt.

---

138 (vgl. Schultz, 1987, S. 93)

139 (vgl. medrelax professional, 2015, AT2-31)

140 (vgl. Hoffmann et al. Zusatzmaterial, 2017)

141 (vgl. Hoffmann et al. Zusatzmaterial, 2017)

142 (vgl mit Kapitel «Die Variable des Achtsamkeitsprinzips in der Anleitung » S. 24 f.)

## 6. Das Achtsamkeitsprinzip in der med. Progressiven Muskelentspannung

Beleuchtet man das Achtsamkeitsprinzip in den Elementen der med. PME wird dieses im Rahmen des Verfahrens bei den folgenden Eigenheiten angewendet:

1. Bei der bewussten Körperwahrnehmung
2. Beim Überlassen der Atmung ihrem Eigenrhythmus<sup>143</sup>

(1.) Bereits vor dem eigentlichen Üben weist die EFP die Lenkung der Aufmerksamkeit in Form einer Instruktion und Trockenübung auf die zu übenden Muskelgruppen hin. Die zu übenden Muskelgruppen werden dafür zuerst einmal eine nach der anderen angespannt. Dabei ist es wichtig, dass die Kursteilnehmenden in die angespannte Muskulatur hineinspüren und diese lokalisieren können. Dies kann zum Beispiel beim Ballen der Faust sein.

Indem von der EFP nachgefragt wird, wo genau eine Anspannung empfunden wird, wird die absichtsvolle Wahrnehmungslenkung erfragend überprüft. Das Mass an Absicht der Wahrnehmungslenkung soll sich dabei auf das lokale Erkennen einer Anspannung richten. Eine Wertung der Anspannungsempfindung findet im Rahmen des Verfahrens keinen Platz.<sup>144</sup> Wichtig ist die Anspannung bei den einzelnen Übungen bewusst wahrzunehmen.

Indem die Aufmerksamkeit beim Üben der med. PME fort zu absichtsvoll auf die Empfindungen der Muskulatur gelenkt und gehalten wird, bildet sich der sogenannte «Muskelsinn» aus.<sup>145</sup> So bezeichnete Jacobson die Ausbildung der Fähigkeit zur Interozeption. Diese wird geschult, um eine angespannte Muskulatur immer subtiler wahrzunehmen. Dies bedeutet aus übungstechnischer Sicht, dass bereits geringfügige Anspannungen gelernt werden wahrzunehmen.<sup>146</sup> Das anspannungsaktive Vorgehen bildet das methodische Vorgehen eine angespannte Muskulatur zu erkennen. Das Herbeiführen von Entspannung, respektive die Entspannungsinduktion, entsteht über die absichtsvolle Wahrnehmungslenkung und dem loslassen. Dabei wird die angespannte Muskulatur mit der Wahrnehmung lokalisiert und gezielt gelöst.

Beim Üben selbst unterweist die EFP zunächst die Lenkung der Aufmerksamkeit, auf die jeweils zu übende Muskulatur und führt sprechend die Wahrnehmungsabsicht an. Das Vorsprechen ist ein methodisch-didaktisches Vorgehen und wird mit dem Ziel der Autonomieförderung im Verlauf der med. PME mehr und mehr unterlassen. Dabei soll die Wahrnehmungslenkung und deren –absicht vermehrt den Kursteilnehmenden autonom überlassen werden.

Über das anweisende Vorsprechen durch die EFP wird das Achtsamkeitsprinzip in einer Mischung aus anleitendem Vorsprechen und einem selbständigen Üben angewendet und der Körper bewusst wahrgenommen. Unterstützend dafür ist das anleitungstechnische Hinlenken der Wahrnehmungsabsicht auf eine ausdifferenzierte Körperwahrnehmung.

In Anbetracht, dass die Sprache zum Lernen der med. PME eine Bedingung darstellt,<sup>147</sup> bilden Worte als Verständigung eine Voraussetzung für das Vermitteln der med. PME.

In Hinblick auf das Lernen von Achtsamkeit kann die Mehrfach-Codierungs-Theorie von Wilma Bucci hinzugezogen werden. Die Theorie der Mehrfach-Codierung ist dazu ein konkretes Beispiel, wie Achtsamkeit gelernt wird und wie das Achtsamkeitsprinzip seine Anwendung findet. Zwei für die med. PME relevante Dimensionen bei der Anleitung, respektive dem lern und

---

143 (medrelax professional, 2014, MEV 2-14)

144 (Bernstein, et al., 2018, S. 63 ff.)

145 (vgl. medrelax professional, 2016, PME2-20)

146 (vgl. Vaitl, et al., 2014, S.155)

147 (vgl. medrelax professional, 2014, PME4-4)



Veränderungsprozess, sind die *Worte* und das *Körpererleben*. Über die verbale Anleitung werden die Lenkung und Absicht der Wahrnehmung vermittelt und implizit zur Achtsamkeit ange-regt.<sup>148</sup>

Die Worte in Verbindung mit der Körperwahrnehmung bilden einen wichtigen Schlüssel für die Umsetzung und Ausgestaltung der med. PME. Worte vermitteln Bilder und aktivieren die Vor-stellung. «Der Neurobiologe Gerald Hüther (Hüther 2015) sagt sogar, dass jede seelische Ver-änderung über Bilder erfolgt.»<sup>149</sup> Die Nennung von verschiedenen Konnotationen beim vor-sprechenden Anleiten der Wahrnehmungslenkung und -absicht, liefert wiederum eine Vielfalt verschiedener bildgebender Worte, zur Verknüpfung und Ausbildung einer bewussten Körper-wahrnehmung.

Das dabei benutzte Vokabular dient modellhaft und handlungsleitend für den Lernprozess. Jacobson hebt hervor, keine Suggestionen zu benützen. Für den Lernprozess der Selbstwirk-samkeit wiederum ist es von Bedeutung die Entspannungsinduktion autonom herbeizufüh-ren.<sup>150</sup> Dafür soll beim vorsprechenden Anleiten die Entspannungsempfindungen nicht vor-wegnehmend angesprochen werden.

Durch eine zunächst von der EFP modellhaft vorgeschene Anleitung findet in einem kom-plexen Prozess eine Ausdifferenzierung zur bewussten Körperwahrnehmung und damit einer Anwendung des Achtsamkeitsprinzip statt. In Hinsicht wie das Achtsamkeitsprinzip seine An-wendung im Rahmen des Verfahrens findet, wird folglich konkret auf die verbale Anleitung und damit dem vorgeschenen Auftrag zur Wahrnehmungslenkung und -absicht eingegangen.

Dazu finden sich in Ausbildungsunterlagen zur med. PME in Bezug zur Ausgestaltung einer bewussten Körperwahrnehmung folgende Verbalisierungen für die Anleitung:

#### *Das Wahrnehmen...*

*...von Empfindungsunterschieden zwischen der angespannten und ge-lösten Muskulatur.*

*...welche Muskeln sich anspannen.*

*...wie sich die Anspannung einstellt.*

*...wo sich die Anspannung einstellt.*

*...welche Muskeln beeinflusst werden.*

*...wie stark die Muskelanspannung ist.*

Für den Prozess der Wahrnehmung, respektive den Körper zu Erfahren und zu Erleben, finden sich folgende Konnotationen:

*beobachten, nachfühlen, spüren, wahrnehmen etc.*<sup>151</sup>

---

148 (vgl. Derra, et al., 2017, S.56 ff.)

149 (Hüther, 2015 zitiert in: Derra, et al., 2017, S. 59 f.)

150 (vgl. Jacobson, 2011, S. 154)

151 (vgl. medrelax professional, 2016, PME2-1 ff.)

Die Sprache bildet dabei das Medium, mit welchem das Achtsamkeitsprinzip in der med. PME seine Anwendung findet. Ohne näher auf die sprachliche Anleitung einzugehen, ist hervorzuheben, dass die oben genannten Ausführungen in der Anleitung als eine Form von Bildungssprache und zur Konstruktion des persönlichen Anleitungstils dienen.

In Anbetracht einer bewussten Körperwahrnehmung wird diesbezüglich auf die bewusste Wahrnehmung im Sinne der psychophysischen Einheit des Menschen verwiesen. Aufgrund dessen, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, wird über die Schulung der Muskulatur und Ausprägung der Körperwahrnehmung auch die bewusste Wahrnehmung von psychischen Prozessen gefördert.<sup>152</sup> Eine bewusste Körperwahrnehmung fungiert als ein Erkennungssystem. Indem sich Stressreaktionen über eine Anspannung der Muskulatur zeigen, werden diese durch eine Ausprägung der Körperwahrnehmung, sprich der Interozeption besser und früher erkannt.<sup>153</sup> Als ein Hilfsmittel zur Schärfung der Wahrnehmung, respektive zur Schärfung der Wahrnehmungsabsicht, dienen Checklisten in denen Stresssymptome psychoedukativ behandelt werden. Das Wissen um Symptome und deren Einordnung fördert wiederum den Prozess des Erkennens von Stresssymptomen. Somit wird die Ausprägung der Wahrnehmungsabsicht im gegenwärtigen Moment gefördert.

Zudem geschieht durch das einfache Üben einer bewussten Körperwahrnehmung eine Hinwendung und Aufnahme einer Beziehung zum Körper. Dabei wird implizit eine wohlwollende Haltung und ein annehmendes Vorgehen nach dem Achtsamkeitsprinzip im Rahmen des Verfahrens umgesetzt.

(2.) Über die Ausbildung der Fähigkeit zur Interozeption werden bei der med. PME auch jene Muskelgruppen, welche mit der Atmung zusammenhängen, übend einbezogen. Der Atmung selbst wird dabei laut Jacobson keine besondere Bedeutung beigemessen und diese nicht zur Entspannungsinduktion genutzt.<sup>154</sup>

Durch den Effekt der Generalisierung, welchen Jacobson im Sinne einer fortschreitenden Entspannung als «Progression» bezeichnet, wird die Entspannung im Körper zunehmend wahrgenommen. Damit wird auch die Atemtätigkeit mit der fortschreitenden Ausbildung der Interozeption zunehmend bewusster erlebt.<sup>155</sup> Beim Üben der med. PME stellt sich die Wahrnehmung der Atmung über das bewusste Wahrnehmen des Körpers von alleine ein. Dabei gilt es jedoch nicht etwa die Atmung zu kontrollieren oder auszublenden. Die Atemtätigkeit soll im Sinne von Jacobson in einer passiven Haltung, sich überlassend und ohne Einfluss zu nehmen angenommen und in Anlehnung an das Achtsamkeitsprinzip einfach beobachtet werden.

Durch die anweisende Anleitung der EFP, die Atmung als solche ihrem Eigenrhythmus zu überlassen und nur zu beobachten, wird die Anwendung des Achtsamkeitsprinzips anleitungstechnisch eingebracht.<sup>156</sup> Das Gewährenlassen der Atmung bildet dabei einen akzeptierenden und zulassenden Akt, welcher durch das regelmässige Üben wiederum als eine immanente Haltung des Verfahrens weiter gefestigt werden kann.

## 6.1. Die Variable des Achtsamkeitsprinzips in der Anleitung

Aufgrund einer fehlenden Standardisierung in Bezug auf das Anleiten der med. PME kommt der Rolle als EFP eine besondere Bedeutung zu. Für sie gilt es, innerhalb des Grundprinzips des Verfahrens einen eigenen Anleitungstil zu entwickeln. Der Einbezug von Varianten und die Ausführung von weiteren Prinzipien ist dabei möglich, und findet selbst in der Fachliteratur eine individuelle Ausprägung.<sup>157</sup>

---

152 (medrelax professional, 2016, PME1-1)

153 (vgl. medrelax professional, 2015, PME1-3)

154 medrelax professional, 2016, PME2-23

155 (vgl. Wendlandt, 2003, S.8 & medrelax professional, 2016, PME2-22)

156 (Anmerkung: Die Koppelung der Atmung an die Übungen ist als Variante möglich.

Vgl. medrelax professional, 2016, PME2-8)

157 medrelax professional, 2015, PME2-11 bis 2-13

In Hinblick auf die individuelle Ausgestaltung der Anleitung setzen die Persönlichkeit und das Rollenverständnis der EFP massgebende Akzente bei der Vermittlung.<sup>158</sup> Eine besondere Beachtung verdient dabei die interpersonelle Beziehung gegenüber den anzuleitenden Personen.

Das Achtsamkeitsprinzip findet sich, wie im Theorieteil erwähnt, in verschiedenen psychologischen Ansätzen, welche methodisch wiederum ihre Anwendung bei der Vermittlung des Verfahrens finden. Unter anderem findet sich das Achtsamkeitsprinzips in der motivierenden Gesprächsführung, dem aktiven Zuhören, der Kommunikation anhand von Ich-Botschaften und von Feedbackregeln. Die aufgeführten Kommunikationsmodelle und -ansätze bedingen eine bewusste Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment.<sup>159</sup>

Neben dem methodischen Aspekt sind die Geschicke der EFP gefragt, um eine für das Lernen tragfähige Beziehung mit den Kursteilnehmenden zu gestalten.<sup>160</sup> Hier setzt das Achtsamkeitsprinzip an und unterstützt ein förderliches Kurssetting. Die von Akzeptanz und Wohlwollen geprägte Achtsamkeitsprinzip hat besonders in der Anleitung einen Platz und bildet einen wichtigen Erfolgsfaktor für eine erfolgreiche Vermittlung des Verfahrens. Im Hinblick darauf, dass auch bei einer regelmässigen Übungspraxis Entspannung nicht immer gelingt, kommt einer nicht negativ bewertenden Übungshaltung eine stützende Funktion für die Übungspraxis und Entspannungsinduktion bei.<sup>161</sup>

Die Einnahme einer zulassend / akzeptierenden und wohlwollenden Haltung prägt den Übungsverlauf förderlich. Eine angenehm und freundlich geprägtes Kurssetting vermittelt wiederum Sicherheit. Dies ist für die Entspannungsreaktion entsprechend wichtig und unterstützt das Loslassen. Auch im Erfahrungsaustausch kommt dies wiederum zum Tragen und kann sich in einem offenen und gewinnbringenden Erfahrungsaustausch zeigen.

Anhand des Achtsamkeitsprinzips kann das Kursgeschehen im gegenwärtigen Moment klar erfasst werden. Dafür wird in Unterlagen für die Anleitungspraxis der med. PME eine beobachtende und nicht wertende Position nahegelegt.<sup>162</sup> Speziell bei Schwierigkeiten unterstützt eine zunächst beobachtende und nicht wertende Wahrnehmungshaltung eine Offenheit für den Kursprozess. Eine vorschnelle Interpretation wird unterbunden, und es eröffnet sich ein Rahmen für die Selbstreflexion und damit den eigenen Lernprozess als EFP. Die Einnahme einer sachlichen und nicht vorschnell urteilenden Haltung fördert einen bedachtsamen Umgang mit den Kursteilnehmenden, was besonders in herausfordernden Situationen gefragt ist.<sup>163</sup>

Indem die Wahrnehmung immer wieder aus einer beobachtenden Position auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird, kann beim Erfahrungsaustausch von der Kursleitung die Einnahme einer Metaebene angesprochen und ein Metadialog ausgeprägt werden. Folgend kann durch die Arbeit mit dem «Beobachtenden Ich» die Fähigkeit zur beobachtenden Metakognition ausgebildet werden.

Als weiterführender Theorieinput kann das Achtsamkeitsprinzip zieldienlich als eine Horizonterweiterung dienen und eine lerntechnisch interessante und weiterführende Verknüpfung ermöglichen. Somit kann ein zusätzliches Verständnis für die med. PME aufgebaut werden.

Das Achtsamkeitsprinzip als Variable in der Anleitung wie auch die Einnahme einer metakognitiven Haltung mögen interessante Themen sein. Jedoch würde eine vertiefte Behandlung den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Eine umfassendere Behandlung findet sich unter anderem in Weiss, et al., 2010 S.187-218 und in Kupper, et al., 2017, S. 80-81.

## 6.2. Das Achtsamkeitsprinzip in der Übungseinstimmung

Das Achtsamkeitsprinzip findet seine methodische Anwendung bereits vor dem eigentlichen Üben der med. PME. Beim Einnehmen der Übungshaltung gilt es, für eine Aussenreizverarmung zu sorgen und die Wahrnehmung von der Aussen- zur Innenwahrnehmung zu lenken.

---

158 (medrelax professional, 2015, PME2-16)

159 (vgl. medrelax professional, 2014 MEV7-1 bis MEV8-22)

160 (Bernstein, et al., 2018)

161 (vgl. medrelax professional, 2014, MEV3-12)

162 In Bezug auf das Lenken und Halten der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment

163 (vgl. medrelax professional, 2015, PME2-16)

Die Aufmerksamkeit wird nach innen respektive auf den Körper gelenkt und dieser fühlend wahrgenommen. Störende Faktoren können anschliessend vor dem Üben behoben und eine angenehme Übungshaltung eingenommen werden. Mit dem Einnehmen einer angenehmen Sitzhaltung, werden bereits im Vorfeld störende Einflüsse behoben. Übungstechnisch kann dafür eine gewisse Zeit gegeben werden. Dabei wird in den Körper gefühlt und mit einem Mass an handelnder Absicht eine geeignete Körperposition eingenommen. Das sorgen für eine angenehme Körperposition spiegelt dabei immanent die Einnahme einer wohlwollenden Haltung. Das massvolle sorgen für eine behaglichen Übungsposition kann dabei als ein animierender Schritt in Richtung Selbstfürsorge gesehen werden.

Eine Übungseinstimmung kann im Rahmen des persönlichen Anleitungsstils ausgeprägt werden. Mögliche Einstimmungen bieten sich zum Beispiel anhand einer kurzen Körperwahrnehmungs-Übung ähnlich einer Kurzvariante des Bodyscans oder einer «Körperreise» an.<sup>164</sup> Eine Übungseinstimmung dient dazu die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken. Entsprechend der Übungen der med. PME kann dafür das Befinden der Muskulatur, annehmend und ohne zu werten, bewusst wahrgenommen werden.

In Bezug auf die Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf den Körper und dessen absichtsvollen Wahrnehmung ist anzumerken, dass dieser Bezug auf sich selbst auch einen ungewohnten Zustand darstellt. Zuvor nicht wahrgenommene Körperempfindungen können dabei ablehnend betrachtet werden. Hier lohnt sich der Hinweis die Wahrnehmungsinhalte aus einer zulassenden und annehmenden Position, anlehnend an das Achtsamkeitsprinzip, zu verfolgen. Es kann der Hinweis gegeben werden den Körper «... „unzensiert“ aus der Rolle einer „inneren BeobachterIn“ heraus wahrzunehmen, zuzulassen und als eine „Entdeckungsreise“ zum eigenen Körper und seiner Sprache zu betrachten.»<sup>165</sup> Mit diesem Hinweis kann unter anderem eine übergeordnete Beobachterposition und eine akzeptierende Haltung angesprochen werden.

Neben dem anspannungs-aktiven Prinzip finden sich in der med. PME weitere Prinzipien, welche nachfolgend behandelt werden.

### 6.3. Die Spannungsminderung und die differenzielle Entspannung

Das Prinzip der Spannungsminderung zielt darauf ab, eine muskuläre Restspannung, ohne vorgängiges aktives Anspannen wahrzunehmen und lösen zu können. Bedingung dazu ist eine ausgeprägte Fähigkeit zur Interozeption.<sup>166</sup>

In Anbetracht des Achtsamkeitsprinzips wird bei der Spannungsminderung die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und gehalten. In einem Mass an handelnder Absicht werden Restspannungen erkannt und folglich losgelassen. Durch das Einüben der Spannungsminderung, beziehungsweise das «kultivieren des Muskelsinns», wird eine kontinuierlich sensiblere Körperwahrnehmung ausgebildet. Mit der verbesserten Körperwahrnehmung wird ein differenzierteres und schärferes Wahrnehmungsbild ausgebildet und im Sinne der psychophysischen Einheit des Menschen die Bewusstseinsklarheit gefördert.

Ein weiteres Prinzip der med. PME ist der ökonomische Umgang mit der zur Verfügung stehenden Kräften.

Mit dem Prinzip der differentiellen Entspannung wird das Ziel eines energiebewussten Umgangs eingeübt. Indem simple Alltagshandlungen, wie das Aufstehen und stehen bleiben, mit der geringst nötigen Muskelkraft übend ausgeführt werden, wird ein Alltagstransfer angestrebt. Die bewusste Körperwahrnehmung wird durch eine kontinuierliche Aufnahme der Aufmerksamkeitsabsicht bei Alltagshandlungen erstellt und ausgeprägt. Ein kontinuierliches und systematisches Einüben der differentiellen Entspannung soll zu einer gewohnheitsmässigen Entspannung, im Sinne einer auch im Alltag ausgeprägten bewussten Körperwahrnehmung führen.

---

164 (vgl. medrelax professional, 2014, PME2-1 & PME2-11)

165 (medrelax professional, 2016, PME2-5)

166 (medrelax professional, 2016, PME 2-20)

Nebst den formellen Übungen erscheint es bei der Entwicklung eines Lebensstils wichtig, auch in Alltagssituationen inne zu halten und den Körper absichtsvoll wahrzunehmen. Als informelle Übung kann der ökonomische Lebensstil folglich auch im Alltag verfolgt werden.

Das anvisierte Ziel, einen ökonomischen Lebensstil zu führen und im Alltag gewohnheitsmäßig zu entspannen<sup>167</sup>, bedingt wiederum einer gewohnheitsmässigen Übungspraxis. In Anbetracht der Absicht einen ökonomischen Lebensstil zu verfolgen, wird aus medizinischer Sicht eine gesundheitsförderliche Lebensweise verfolgt.<sup>168</sup> Anlehnend an das Achtsamkeitsprinzip zeigt sich darin eine wohlwollende Haltung, dass stressbezogene Überlastungen und ein Raubbau an der eigenen Energie umgangen werden und dazu für Entspannungs- und Erholungszeit im Alltag gesorgt wird.<sup>169</sup> Ein wohlwollender Umgang mit sich selbst bildet dabei eine wichtige Stütze, ein Ziel über eine längere Zeit zu verfolgen und auch «Rückschritte» in einer nicht negativ bewertenden Grundhaltung anzunehmen.

Im Bezug auf den ökonomischen Kontext der differentiellen Entspannung, kann ein bewusster Umgang mit der eigenen Energie als ein selbstfürsorglicher Umgang verstanden werden und entsprechend, wiederum in einen Zusammenhang mit einer implizit wohlwollenden Haltung gebracht werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein gemeinsamer Nenner der behandelten Prinzipien der med. PME darin liegt, die Muskulatur mit ihrem Tonus bewusst wahrzunehmen. Die anspannungs-aktive Wahrnehmungsübung soll dabei in erster Linie eine Hilfestellung sein, eine angespannte Muskulatur mit der Aufmerksamkeitsabsicht zu erkennen und zu lokalisieren. Somit kann dann wiederum im Alltag eine Anspannung, welche man nicht mehr machen will, frühzeitig erkannt und ein autonomer Prozess die Selbstregulation angeregt werden.

Das Ziel zu entspannen, im Sinne des Loslassens der angespannten Muskulatur, ist dabei keine eigentliche Handlung, sondern einfach ein Unterlassen von Anspannung. Den Part der Entspannung, welcher das Verfahren über die Entspannungsinduktion verfolgt, bildet laut Jacobson «...*lediglich die Abwesenheit eines Vorgangs*».<sup>170</sup> Durch das Weglassen einer muskulären Anspannung folgt die Entspannungsreaktion. Dieser Vorgang des Loslassens wird in Anlehnung an das Achtsamkeitsprinzips bewusst verfolgt.

Dadurch wird gelernt, eine angespannte Muskulatur zu erkennen und zu lösen und somit wiederum die Selbstwirksamkeit angeregt. Durch das natürliche Bestreben des Menschen nach Wohlbefinden und somit auch nach Entspannung, wird das Entspannungsverfahren im Alltag autonom integriert. Ein Bereich der Arbeit als EFP besteht darin, diesen Prozess der autonomen Selbstregulation zu unterstützen, zu begleiten und zu reflektieren.

Das Achtsamkeitsprinzip kann von der Kursleitung als eine für das Kursgeschehen förderliche Haltung verinnerlicht werden. Als Theorieinput kann das Achtsamkeitsprinzip als eine Horizonterweiterung dienen und für eine lerntechnisch interessante und weiterführende Verknüpfung sorgen, um ein zusätzliches Verständnis für das Verfahren aufzubauen.

Eine interessante Hilfestellung wird in der psychoedukativen Behandlung des MEZ gesehen. Im Erfahrungsaustausch kann die Erfahrung des MEZ beleuchtet und das Bewusstsein in Bezug auf den MEZ ausgebildet werden. Mit dem Wissen um den MEZ kann dieser wiederum in der Übungspraxis anhand des Achtsamkeitsprinzips verfolgt werden.

---

167 (vgl. medrelax professional, 2016, PME2-22)

168 (vgl. medrelax professional, 2016, PME2-22)

169 (vgl. medrelax professional, 2016, PME2-22)

170 (Jacobson, 2011, S. 148)

## 11. Literaturverzeichnis

- Bernstein, Douglas A. und Borkovec, Thomas D. 2018.** *Entspannungstraining. Handbuch der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Derra, Claus und Schilling, Corinna. 2017.** *Achtsamkeit und Schmerz. Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Duden. 2019.** Achtsamkeit, die. [Online] 28. 03 .2019. [Abruf am: 28. 03. 2019.] <https://www.duden.de/rechtschreibung/Achtsamkeit>
- Heidenreich, Thomas und Michalak, Johannes. 2013.** *Die "dritte Welle" der Verhaltenstherapie.* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Heidenreich, Thomas und Michalak, Johannes. 2006.** Achtsamkeit und Akzeptanz. *Psychotherapie im Dialog.* Nr. 3. September 2006. 7. Jahrgang. Stuttgart: Thieme Verlag
- **2009.** *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie.* Im Sudhaus: dgvt-Verlag.
- Hoffmann, Bernt, Claus Derra, Sven Olaf Hoffmann, Siegfrie Stephan und Friedhelm Stetter. 2017.** *Handbuch Autogenes Training.* München: dtv Verlagsgesellschaft
- **2017.** [Zusatzmaterial zur Buchausgabe Hoffmann et al. 2017.] *Zur Beziehung von Autogenem Training und Achtsamkeit* [Online] 21. 11. 2017. [Abruf am: 11. 04. 2019.] [https://www.dtv.de/\\_files\\_media/downloads/das-handbuch-des-autogenen-trainings-zusatzmaterial-zur-aktuellen-buchausgabe-834.pdf](https://www.dtv.de/_files_media/downloads/das-handbuch-des-autogenen-trainings-zusatzmaterial-zur-aktuellen-buchausgabe-834.pdf).
- Husmann, Björn. 2013.** Autogenes Achtsamkeitstraining "Alles, was kommt, ist gleichwertig - Ruhe und Gleichmut jederzeit möglich". In: *Entspannungsverfahren. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren.* 2013, Ausgabe 30. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- **2017.** Buchbesprechungen. In: *Entspannungsverfahren. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren.* 2017, Ausgabe 34. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Hüther, Gerald. 2015.** *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Jacobson, Edmund. 2011.** *Entspannung als Therapie. Progressive relaxatio in Theorie und Praxis.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Jansen, Petra, Richter, Stefanie und Seidel, Florian. 2018.** *Achtsamkeit im Sport: Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren in Freizeit, Training, Wettkampf und Rehabilitation.* Berlin: Springer-Verlag GmbH.
- Kabatt-Zinn, Jon. 2015.** *Im Alltag Ruhe finden.* München: Knaur Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon. 2009.** *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung.* Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- **2015.** *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben.* München: Knaur Taschenbuch Verlag.
- Kaluza, Gert. 2017.** Stressbewältigung – Interview mit Prof. Dr. Gert Kaluza. [Online] Rainer Müller, 31. 01. 2017. [Abruf am: 02. 03. 2019.] <https://psyche-und-arbeit.de/?p=6286>.
- Kraft, Hartmut. 2014.** *Autogenes Training.* Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Krampen, Günter. 2013.** *Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention.* Göttingen: Hogrefe.
- Kupper, Zeno und Bergomi, Claudia. 2017.** Achtsamkeit & Selbstfürsorge. *Psychotherapie im Dialog.* 4/ 2017. Stuttgart: Thieme Verlag

- Marlock , Gustl und Weiss, Halko. 2007.** *Handbuch der Körperpsychotherapie.* Stuttgart: Schattauer GmbH.
- medrelax professional. 2014.** *Skript: Basiswissen medizinische Entspannungsverfahren MEV.* Zürich: GesFoGmbH.
- medrelax professional. 2014 / 2015 / 2016.** *Skript: Praxis med. AT.* Zürich: GesFoGmbH.
- medrelax professional. 2014 / 2015.** *Skript: Praxis med. PME.* Zürich: GesFoGmbH.
- Michalak, Johannes, Heidenreich, Thomas und Williams, J. Mark G. 2012.** *Achtsamkeit. Fortschritte der Psychotherapie.* Göttingen: Gogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Petermann, Franz und Vaitl, Dieter. 2014.** *Entspannungsverfahren - Das Praxishandbuch .* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Sammer, Ulrike. 1999.** *Entspannung erfolgreich vermitteln. Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schultz, Johannes Heinrich. 1987.** *Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung.* Stuttgart: Thieme.
- Vaitl, Dieter und Petermann, Franz. 2014.** *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch.* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Weiss, Halko und Harrer, Michael E. 2010.** Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel? . *Psychotherapeutenjournal.* 25. 03. 2010.
- Weiss, Halko, Harrer, Michael E. und Dietz, Thomas. 2010.** *Das Achtsamkeits-Buch.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- . **2012.** *Das Achtsamkeits-Übungsbuch.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wendlandt, Wolfgang. 2003.** *Veränderungstraining im Alltag. Eine Anleitung zur in-vivo-Arbeit in Therapie, Beratung und Selbsthilfe.* Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Zaudig, Michael und Trautmann, Rolf Dieter. 2006.** *Therapielexikon. Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie.* Berlin Heidelberg: Springer Verlag.