

Wellness, Entspannung und Biofeedback

Was wie aus dem Fundus der Entspannungsverfahren im Wellnessbereich einsetzbar ist

Gerhard Strauss-Blasche



Einleitung

Bis etwa 2 Wochen vor der Tagung „Gesundheitspsychologie und Wellness“ im November 2001 war ich guten Mutes, daß das Workshop mit gleichnamigem Titel auf kleiner und improvisierter Basis stattfinden können wird. Dieser Zuversicht wurde jedoch ein jähes Ende bereitet, als mich Frau Mag. Glantschnig anrief um mir zu berichten, daß bereits 30 Anmeldungen vorlägen und weitere zu erwarten wären. Ich sah mich also in der Situation, zu grundsätzlich interessanten Fragen („Was wie ...“), zu denen ich jedoch zunächst keine Antworten hatte, annehmbare Antworten finden zu müssen, oder wenigstens das Thema so vorzubereiten, daß Antworten in Reichweite rücken würden.

Meine Leidensgeschichte abkürzend kam mir bei einem sonntäglichen Spaziergang im nebeligen Maurerwald die Erkenntnis, daß Entspannungsverfahren, wie ich sie etwa selber im Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf lehrte und „Wellnessangebote“ (wie etwa Kurtherapien), wie ich sie ebendort erlebt habe, auf psychologischer Ebene viele Ähnlichkeiten aufwiesen. Mein Prototyp für ein Wellnessangebot ist hierbei das Moorbad, bei dem man/frau nackt in einer Wanne voll mit heißem, schwarzem, breiigem Moor sitzt und dabei von einer freundlichen Therapeutin betreut wird. Nach Abschluß des Bades wird man abgeduscht und in einem eigenen Raum wie eine Mumie in eine Decke gewickelt. Ein Moorbad ist entspannend (wenngleich auch anstrengend), körperzentriert, und fördert die Regression insofern als man behandelt wird und Verantwortung abgibt. Jedesmal habe ich ein Moorbad mit dem guten Gefühl der Wärme, der Geborgenheit, des Durchgearbeitet-Seins und einem sehr positiven, ganzheitlichen Körpergefühl beendet.¹

Ähnliche Erfahrungen werden während eines vorgegebenen Entspannungsverfahren wie der Progressiven Muskelentspannung gemacht (wenngleich diese meist erst nach mehrmaliger Wiederholung im vollen Umfang eintreten). Ich fokussiere die Aufmerksamkeit auf meinen Körper, spüre, wie sich mit der Zeit ein angenehm-fließender Zustand einstellt, erlebe, wie meine Gedankenaktivität abnimmt und habe nach Beendigung des Trainings das Gefühl einer ganzheitlichen Erfrischung.

¹ Medizinisch gesehen ist ein Moorbad eine Überwärmungstherapie. Durch die physikalischen Eigenschaften des Moorbreies ist es möglich, ein Moorbad heißer zu applizieren als ein entsprechendes Wasserbad, wodurch größere Wärmemengen tiefer in den Körper eingebracht werden können. Moorbäder werden u.a. zur Behandlung von rheumatischen Schmerzen angewandt.

Psychologische Aspekte von Wellnessangeboten

Nach dem maßgeblichen amerikanischen Standardlexikon Webster's (Third College Edition, 1991) ist „Wellness“ als „the condition of being healthy or sound, especially as the result of proper diet, exercise etc. [der Zustand, gesund oder unversehrt zu sein, vor allem durch richtige Diät, körperliche Aktivität etc.]“ beschrieben. Wellnessprodukte zielen auf ganzheitliche körperliche und geistige Gesundheit und Wohlbefinden ab. Entsprechend ist die Erwartung, die an ein Wellnessprodukt herangetragen wird, nicht nur die Förderung der körperlichen Gesundheit, sondern ebenso des eigenen Wohlbefindens. Dieser letzte Aspekt ist im deutschen Sprachraum im Vordergrund.

Eine ganze Reihe von Produkten, von Getränken über alternative Therapien und touristischen Angeboten bis zu Maßnahmen der Lebensstiländerung, können dem Wellnessbereich zugeordnet werden. Im vorliegenden Text beziehe ich mich auf jene Wellnessangebote, die im Rahmen eines typischen Thermal-Urlaubs Anwendung finden und eher passiven Charakter haben, wie zum Beispiel Thermalbäder, Massagen, Sauna, Solarium, etc. In Tabelle 1 sind einige psychologische Merkmale dieser Wellnessangebote angeführt. Eines der Gemeinsamkeiten der angeführten Maßnahmen ist, daß sie am Körper ansetzen. Die Verfahren wirken über die Induktion positiver, lustvoller somatischer Empfindungen durch Applikation von Wärme, Auftrieb, Berührung, Druck etc. Der Körper bietet sich als Ansatzpunkt an, da er die primäre Quelle von Lust bzw. positiver Verstärkung darstellt. Die Empfindungen führen dabei nicht nur zu einer Stimmungsverbesserung, sondern auch zu einer Reorientierung der Aufmerksamkeit hin zur Wahrnehmungsebene. Da Wahrnehmen Denken ausschließt (s.u.), kann sich durch das

Körperorientierung	■ somatische Erfahrung im Vordergrund ■ Körper ist Ansatzpunkt
Erlebnisorientierung	■ Erleben des Hier und Jetzt statt zukunftsorientiertes Handeln ■ Wahrnehmen statt Denken
passiv-regressiv	■ mit mir geschehen lassen steht im Vordergrund
selbstbestimmt und/oder interpersonal	■ Dosis und Gestaltung selbstbestimmt ■ individuelle und persönliche Betreuung

Tab. 1: Psychologische Merkmale von Wellnessangeboten →

Ausschalten etwaiger negativer Kognitionen Wohlbefinden und Entspannung einstellen. Die Wellnessangebote zeichnen sich auch dadurch aus, daß sie eine passiv-regressive Grundhaltung fördern. Ich übergebe die Verantwortung für das Geschehen dem Therapeuten und sehe weitgehend von eigenem Handeln ab. Entscheidungssituationen treten zugunsten des persönlichen, gegenwärtigen und lustvollen Erlebens in den Hintergrund.

Unterschiede zwischen den Wellnessangeboten bestehen jedoch hinsichtlich der interpersonellen Betreuungskomponente. Während Saunieren und Thermalbaden im wesentlichen selbstgestaltet sind, steht die Fremdbetreuung bei klassischen Kurtherapien wie etwa dem Moorbad und der Massage im Vordergrund. Es ist vermutlich nicht zufällig, daß deshalb die Massage zu den beliebtesten Kurtherapien gehört (Blasche und Marktl, 1992): möglicherweise fördert der Hautkontakt eine noch größere Regression („es ist ja jemand da, der sich um mich kümmert“) und ist Quelle noch intensiverer Lust.

In Abbildung 1 ist die subjektive Einschätzung von klassischer Kurtherapien dargestellt. Massagen, Kohlendioxid-Wannenbäder und Moorpackungen werden als ähnlich entspannend empfunden, wobei besonders Massagen darüber hinaus noch eine aktivierend-stimulierende Komponente haben. Moorbäder werden vermutlich durch die hohe Kreislaufbelastung als weniger entspannende und als eher ermüdend eingestuft, zeichnen sich aber durch ein hohes Ausmaß an erlebter Wirksamkeit aus, gefolgt von Massagen und Moorpackungen. Kohlendioxid-Gasbäder², obwohl in ihrer physiologischen Wirkung den Wannenbädern vergleichbar, werden vergleichsweise weniger positiv bewertet, vermutlich durch das Fehlen eines spürbaren Mediumkontaktes.

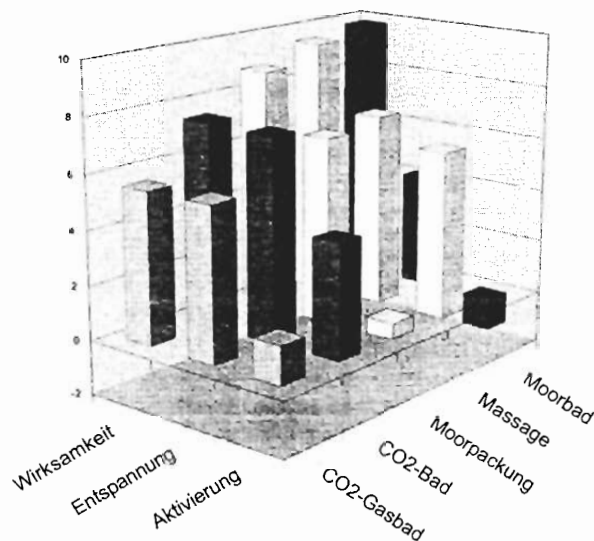


Abb. 1: Subjektive Bewertung von Kurtherapien

Alles in allem lassen sich bei diesen Wellnessangeboten psychologische Wirkfaktoren ausmachen, die denen der klassischen Entspannungsverfahren nicht unähnlich sind.

Was ist Entspannung?

In Tabelle 2 sind wesentliche Merkmale von Entspannung zusammengefaßt (siehe auch Vaitl & Petermann, 1993). Entspannung zeichnet sich auf der körperlichen Ebene durch eine Reduktion vegetativ-sympathischer Aktivität aus, die unter anderem zu einer peripheren Durchblutungssteigerung

<i>körperlich</i>	Physiologische Deaktivierung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reduktion vegetativ-sympathischer Aktivität ■ Reduktion muskulärer Aktivität ■ vermehrte Alpha-Theta-Aktivität
<i>sozial</i>	Regression	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vertrauen ■ Sicherheitsgefühl ■ Verantwortung abgeben
<i>verhaltensbezogen</i>	Körperhaltung Loslassen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ruhige, meist halbliegende Haltung ■ Konzentration auf Entspannungstechnik und Körperempfindung ■ Absehen von Handlungsimpulsen ■ Absehen von Selbstbewertung (z.B. „das habe ich jetzt schlecht gemacht“)
<i>motivational</i>	Passive-rezeptive Haltung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passivität statt Handlungsorientierung ■ Erlebnisorientierung statt Ergebnisorientierung
<i>kognitiv</i>	Gewahrsein	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fühlen statt Denken ■ bewußtes Erleben trotz körperlicher Entspannung

Tab. 2: Merkmale von Entspannung

² Kohlendioxid-Gasbädern werden im Sitzen in einem bis zum Kopf verschlossenen Tank verabreicht, in dem CO₂-Gas geleitet wird, welches über die Haut aufgenommen unter anderem durchblutungsfördernd wirkt (siehe etwa Strauss-Blasche et al., 2002).

rung (warme Hände), einer Reduktion der Herzkreislauf-Aktivität (Blutdruckabnahme), einer Reduktion der Stoffwechselaktivität (geringerer O₂-Verbrauch) und einer vermehrte Darmmotilität (Darmgeräusche) führt. Weiters läßt sich eine Verminderung der neuromuskulären Aktivität (Abnahme des EMG) und eine Verschiebung des spontan-EEG in Richtung vermehrter Alpha- und Theta-Aktivität beobachten.

Entspannung bedarf auch einer bestimmten interpersonellen Situation: ich muß zum anderen Vertrauen haben und darüber hinaus die Möglichkeit, Verantwortung für das Geschehen abzugeben. In der buddhistischen Meditationspraxis gibt es etwa die Funktion eines Torhüters, dessen Aufgabe es ist, den Meditationsraum vor äußeren Einflüssen zu schützen und dadurch in diesem Sinn eine tiefere Versenkung zu ermöglichen. Vermutlich ist es auch dieser interpersonelle Aspekt, der die Überlegenheit der persönlich geleiteten Entspannungsinduktion gegenüber einer durch ein Tonband vorgegebenen Entspannungsinduktion erklärt (Hamm, 1993). Für Entspannungsgruppen läßt sich zum Beispiel daraus ableiten, daß einer geschlossenen Gruppe einer offenen den Vorzug zu geben ist, da durch den ständigen Teilnehmerwechsel bei einer offenen Gruppe nicht das selbe Ausmaß an Vertrauen zwischen den Mitgliedern entstehen kann. Eine detaillierte Diskussion der interpersonellen Aspekte bei Entspannung und Biofeedback findet sich bei Strauss-Blasche und Redtenbacher (2002).

Die Körperhaltung hat einen unmittelbaren Einfluß auf die Entspannung. Im Liegen kommt es durch die weitgehende Aufhebung der Schwerkraftwirkung zu einer Reduktion der Muskelspannung in den Haltemuskeln, vor allem in der Rumpfmuskulatur. Eine ähnliche Wirkung hat auch der Aufenthalt im Wasser. Gleichzeitig kommt es im Liegen zu einem verstärkten Rückstrom venösen Bluts, was zu einem höheren Schlagvolumen und in weiterer Folge zu einem spürbaren Herzschlags führen kann. Dies wiederum wird von manchen Personen als unangenehm erlebt und kann das Entspannen erschweren. Liegen ist auch eher mit Einschlafen assoziiert. Aus diesen Gründen kann eine halbliegende Position in einem Entspannungsstuhl vorteilhaft sein.

Entspannung, wie noch unten ausgeführt wird, ist meist mit einer Hinwendung an die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge assoziiert. Die Entspannungstechnik verhilft uns, diese Aufgabe zu erfüllen. Das Verhalten des Entspannenden ist außerdem durch ein Absehen von Handlungsimpulsen und Selbstbewertungen charakterisiert. Eine typische Entspannungsanweisung ist, von Gedanken loszulassen, indem man sie „wie Wolken am Himmel vorüberziehen läßt“. Vor allem negative Selbstbewertungen können ein Hindernis für die Entspannung darstellen („ich kann das nicht“, „alle entspannen sich, nur ich nicht“ etc.), dem dadurch entgegenzutreten werden kann, daß nicht das Entspannen selbst, sondern die korrekte Ausführung der Entspannungstechnik, also etwa das genaue Wahrnehmen der Muskelspannung bei der Progressiven Muskelentspannung, als die Aufgabe des Entspannenden betont wird („... es ist nicht wichtig, ob Sie sich entspannen, wichtig ist, daß Sie sich den jeweils angesprochenen Körperteil vollständig bewußt machen“). Dadurch vermindert man in jedem Fall etwaigen Leistungsdruck.

Die „Aufgabe“ einer Entspannung könnte auch als Erlebnisorientierung statt Ergebnisorientierung umschrieben werden. Das heißt, daß nicht im Vordergrund steht, etwas zu erreichen, sondern einfach das, was da ist, wahrzunehmen. Im klinischen Alltag steht diese Anweisung meist im Gegensatz zu den anfänglichen Erwartungen des Klienten, der vom Psychologen zielorientiertes Handeln und konkrete Problemlösung verlangt und nicht die Aufforderung, nichts zu tun. Im Wellness-Kontext entspricht diese Haltung jedoch genau den Erwartungen des Gastes: es sich im Moment gut gehen zu lassen, ohne dabei ein besonderes Ziel zu verfolgen. Auf kognitiver Ebene unterscheidet sich eine Entspannungstechnik in einem Punkt jedoch deutlich vom einfachen „Nichtstun“: nämlich darin, trotz körperlicher Inaktivität geistig wach zu bleiben, indem bewußt die körperlichen, emotionalen und gedanklichen Vorgänge wahrgenommen werden. In dieser Hinsicht wird die aus dem Alltag gewohnte Koppelung von geistiger und körperlicher Aktiviertheit durchbrochen.

Wodurch rufen Entspannungsverfahren Entspannung hervor?

Eine meiner Lieblingsfragen an die Teilnehmer von Entspannungsseminaren ist, wodurch Entspannungsverfahren eigentlich Entspannung hervorrufen. Was kommt Ihnen bei diesem Thema in den Sinn (natürlich haben Sie es durch die angeführte Abbildung 2 unverhältnismäßig leichter)? Ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben ist es meiner Ansicht nach zum Verständnis der Entspannungsprozesse wichtig, zwei grundlegende kognitive Zustände zu unterscheiden (Abbildung 2). Die zwei Arbeitsmodi des Geistes³ sind „Produktion“ und „Rezeption“, also Denken, sich etwas überlegen, Erinnerungen abrufen, die Zukunft planen etc. auf der einen Seite und Wahrnehmen, Spüren, Sehen, Hören etc. auf der anderen Seite. Letztlich schließen sich diese beiden Geisteszustände aus, das heißt wir können nicht gleichzeitig etwa bewußt Musik hören und eine Rechenaufgabe lösen, wir können immer nur entweder das eine oder das andere zu einer Zeit machen. Diese Unvereinbarkeit machen sich Entspannungstechniken zunutze, indem der Entspannende angehalten wird, sich körperliche Empfindungen bewußt zu machen. Bei der Progressiven Muskelentspannung kann das etwa der Spannungsgrad eines bestimmten Muskels sein, beim Autogenen Training das Gewicht, die Temperatur etc. bestimmter Körperteile, bei manchen Meditationsformen der Atem. Durch die Hinwendung zu diesen Empfindungen wird etwaige gedankliche Aktivität ausgeblendet. Wengleich Gedanken erfreulich und entspannend sein können, so sind sie vor allem bei Entspannung-Suchenden eher belastend, beunruhigend oder negativ („Ich darf

³ Der Begriff „Geist“ findet in der gegenwärtigen deutschsprachigen Psychologie kaum Verwendung, da ihm nach wie vor die metaphysische Tradition nachhängt. Im Englischen hingegen wird jener Aspekt durch den Begriff „spirit“ umschrieben, wohingegen „Geist“ im psychologischen Sinn, also das Bewußtsein inklusive der Denkinstrumente, „mind“ bedeutet. In diesem Sinn wird der Begriff „Geist“ in vorliegendem Text verwendet.

nicht vergessen, mein Finanzamt anzurufen!“, „Ich muß heute unbedingt noch meine Schuhe zum Schuhmacher bringen!“, „Die morgige Prüfung schaffe ich sicher nicht!“ etc.). Mit dem Ausblenden von Gedanken wird auch die sie begleitende physiologische Aktivität verringert, was letztlich Entspannung ermöglicht.

Weshalb fokussiert man körperliche Empfindungen und nicht etwa visuelle oder akustische Reize? Der Grund liegt einerseits darin, daß körperliche Empfindungen immer abrufbar sind, akustische Reize wie zum Beispiel Musik jedoch von der Verfügbarkeit eines Abspielgerätes abhängen. Außerdem haben körperliche Sensationen einen monotonen Charakter, der das Entspannen fördert. Allerdings ist anzumerken, daß bei bestimmten Störungen wie z.B. Panik die Körperfokussierung mit Schwierigkeiten verbunden sein kann, da somatische Sensationen auch Angst auslösen können.

Aktive versus passive Entspannung

Für die Entspannungspraxis im Wellnessbereich ist die Unterscheidung zwischen aktiven und passiven Entspannungsverfahren notwendig (Tabelle 3). Bei aktiven Entspannungsverfahren steht die Vermittlung einer Entspannungstechnik im Vordergrund, die der Klient übt und in weiterer Folge selbständig im Alltag anwenden kann. Bei passiven Entspannungsverfahren wird Entspannung verbal und/oder non-verbal induziert. Bei Entspannungsgruppen ist es üblich, beide Formen der Entspannungsinduktion zu kombinieren, etwa indem man mit einer Körperreise beginnt (lenken der Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperbereiche = passives Verfahren) um ein gewisses Maß an Entspannung zu erzeugen und mit Progressiver Muskelentspannung als zu vermittelnde Technik fortsetzt. Generell ist es für den Klienten leichter, sich unter Anleitung („passiv“) zu entspannen, da die Verantwortung für die Situation dem Leiter delegiert werden kann und damit der Aufbau hinderlicher Erfolgs-

erwartungen vermieden wird. Zu passiven Entspannungsverfahren gehören auch Musik und apparative Verfahren wie Mind Machines⁴ und Atembiofeedback⁵, wobei systematische Vergleichsuntersuchungen zwischen den einzelnen Verfahren leider noch weitgehend fehlen. Denkbar wäre es, zur Entspannungsinduktion gezielt physikalische Reize wie Wärme oder Wasser (Thermalbad) heranzuziehen, wobei hier noch so gut wie keine Erfahrungswerte vorliegen.

Vermittlung von Entspannungstechniken

Information

Will man eine Entspannungstechnik vermitteln, ist es unabdingbar, den Entspannungskandidaten zunächst über die Wirkung von Entspannung zu informieren. Fehlt diese Information, so wird die Motivation gering sein, die Mühe auf sich zu nehmen, ein Entspannungsverfahren zu erlernen. Außerdem ist ein Wissen über die Mechanismen von Entspannung für den selbständigen und gezielten Einsatz im Sinn des Selbstmanagements unverzichtbar. Zu den Wissen sinhalten, die ich meist weitergebe, gehört unter anderem der Aufbau und die Funktionsweise des vegetativen Nervensystems, biologische Rhythmen⁶ als Modell für den Wechsel von Aktivität und Erholung, das Yerkes-Dotson-Gesetz als Modell für die Notwendigkeit eines adäquaten Aktivierungsniveaus und die kurz- und langfristigen Effekte einer Entspannung(spraxis). Darüber hinaus ist es gut, Entspannung nicht nur als körperliches Geschehen darzustellen, sondern auch als psychischen Prozess, bei dem größere Gelassenheit entwickelt werden kann. Um die Sorge von Klienten zu zerstreuen, Entspannung könnte ihre Leistungsfähigkeit im Alltag vermindern, betone ich immer, daß eine Entspannungstechnik eine Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires darstellt und nicht eine Maßnahme, die Aktivierungsfähigkeit einer Person generell zu verändern, wie etwa die Einnahme von Tranquilizern.

Entspannungsverfahren	
aktiv	passiv
<ul style="list-style-type: none"> ■ selbständiges Durchführen bestimmter kognitiver und/oder motorischer Techniken ■ Abrufbarkeit in Alltagssituationen möglich ■ Lern- und Übungsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> ■ externe Hilfen zur Entspannungsinduktion ■ Verantwortung für Entspannung beim Trainer ■ selbständiges Abrufen schwierig
<p><i>z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Achtsamkeits-Meditation</i></p>	<p><i>z.B. „Körperreise“ (fremdinduziert), Mind Machine (apparativ), Thermalbad (physikalisch)</i></p>

Tab. 3: Aktive versus passive Entspannungsverfahren

⁴ Bei „Mind Machines“ wird Entspannung über rhythmische, optische und akustische Reize induziert, die zu einander teils in komplexen Resonanzbeziehungen stehen.

⁵ Atemzyklus gesteuerte Rückmeldung der Atmung über Töne, Lichter, Muster etc. Entspannung wird durch die passive Wahrnehmung dieser atemsynchronen Reizabfolge induziert (Strauss-Blasche et al., 2001)

⁶ Circadianrhythmen sind die Tag/Nachtrythmen. Ultradianrhythmen sind Rhythmen der Aktivierung von einer Dauer von circa 1 1/2 Stunden, die sich z.B. in der Nacht im Wechsel von Tief- und Traumschlaf zeigen, aber auch am Tag nachweisbar sind.

Umgebungsbedingungen

Die Umgebungsbedingungen sind entscheidend für das Kultivieren von Entspannung. Der Erwerb einer Entspannungstechnik läßt sich in diesem Sinne mit dem Lernen von Schifahren vergleichen. Zunächst ist es wichtig, optimale Bedingungen zu haben, um sich Entspannung aneignen zu können, so wie es bei Schifahren zunächst nötig ist, am „Babyhang“ zu beginnen. Erst wenn sich die Fertigkeiten entwickelt haben, ist es möglich, auch ins Hochgebirge zu gehen, und die steilen und schwierigen Routen zu fahren. Entsprechend kann ein Entspannungsverfahren erst nach angemessenem Training unter guten Bedingungen im (rauheren) Alltag erfolgreich eingesetzt werden. Zu den Umgebungsbedingungen, die Entspannung erleichtern, gehören ein ruhiger, geschlossener Raum, moderate Helligkeit, gehobene Raumtemperatur, Entspannungsstühle oder Matten und Vertrauen zwischen den Teilnehmern. Geräusche können vom Leiter/der Leiterin etwa durch lauterer und vermehrtes Sprechen während der Entspannungsinduktion maskiert werden.

Entspannungsverlauf

Die optimale Dauer einer Entspannungsphase im Hinblick auf das Erreichen einer tiefen physiologischen Entspannung beträgt 15–20 Minuten. Nach Beendigung der Entspannung ist es sinnvoll, die Erfahrungen der Entspannungskandidaten austauschen zu lassen, um eine realistische Einschätzung des eigenen Entspannungserlebens zu ermöglichen und um Fehler korrigieren zu können. Meiner Erfahrung nach bedarf es etwa 6 Einheiten, um Entspannung in einem Gruppen setting zu lernen, wobei 2–3 Wiederholungen das Gelernte stabilisieren.

Entspannungstraining im Wellnessbereich: Ziele und Varianten

Der Wellnessbereich befindet sich in einer Umbruchsphase. Während derzeit vorwiegend das Wohlfühlen im Vordergrund steht, sagen Experten voraus, daß Wellness in Zukunft zusätzlich verstärkt der Gesundheitserhaltung dienen wird. Entspannungsverfahren werden damit neue Ziele zuteil, die über das reine Wohlfühlen hinausgehen. Diese Ziele sind analog zum Einsatz von Entspannungsverfahren in der klinischen Praxis am besten im Bezug zum Modell der Selbstregulation zu verstehen. Das Individuum soll in die Lage versetzt werden, informiert und selbständig Schritte zu unternehmen, um die eigene Gesundheit erhalten zu können („Empowerment“). Dazu gehören Kenntnisse darüber, wie das eigene kognitive und physische Verhalten die Gesundheit beeinflußt und was getan werden kann, um einer bestehenden Gesundheitsbeeinträchtigung entgegen zu wirken. Ein einfaches Beispiel wäre, daß Schmerzen im Schulterbereich auf eine erhöhte Muskelanspannung im Trapezmuskel zurückzuführen sind, welche durch den gezielten Einsatz von Progressiver Muskelentspannung beseitigt werden kann.

Diese Kenntnisse sind dabei um so wirksamer und stabiler, je mehr sie auf persönliche Erfahrung basieren (Bandura, 1977). Persönliche Erfahrung ist jener Faktor, der zum Aufbau der stabilsten Kompetenzerwartung führt („ich weiß, daß ich es kann, weil ich es schon gemacht habe“).

Aufgrund dieser Überlegungen ist es für eine nachhaltige Verhaltensänderung nötig, (a) eine persönlich relevante Analyse des Ausgangszustandes durchzuführen und (b) die möglichst unmittelbare Erfahrung der Relevanz und Wirksamkeit etwaiger selbständig durchführbarer Gesundheitsmaßnahmen zu demonstrieren.

Biofeedback und die Einbindung von Diagnostik in den Entspannungsprozess

Biofeedback stellt insofern eine Weiterentwicklung von Entspannungsverfahren dar, als Diagnostik – sowohl in Form von Ausgangs- wie auch Prozessdiagnostik – in das Entspannungstraining eingebunden wird. Dadurch kann sowohl der Ausgangszustand einer Person, als auch die Relevanz und Wirksamkeit einer Intervention transparent gemacht werden. Der Ausgangszustand wird beim Biofeedbacktraining mittels eines psychophysiologischen Stresstest erhoben: dabei werden die physiologischen Reaktionen (z.B. die Atmung, die Herzfrequenz, die Muskelspannung im Schulterbereich) auf eine Abfolge von Belastungs- und Erholungsphasen untersucht. Der Klient erhält dadurch unmittelbar Einsicht in sein psychophysiologisches Verhalten in belastenden Situationen. Der Ausgangszustand kann jedoch auch im Alltag über ambulante Meßverfahren erhoben werden, wie etwa bei der 24-Stunden Blutdruckmessung, bei der über ein kleines Meßgerät alle 20 Minuten der Blutdruck erfaßt wird und die Ergebnisse im Bezug zum Tagesablauf des Klienten gebracht werden können (Mussgay & Rüdell, 1996). Ähnliche Verfahren gibt es z.B. auch für die Herzfrequenzvariabilität, über die der vegetative Status kontinuierlich über einen Tag erfaßt werden kann (Moser et al., 2000). Alltägliche Stress-episoden und deren Verarbeitung lassen sich dadurch mit hoher Validität dingfest machen.

Der Prozess einer Intervention läßt sich am unmittelbarsten und eindrucksvollsten mittels Biofeedback erfassen. Bei einem Biofeedbacktraining werden die Übungen ja nicht nur mit Hilfe des Geräts durchgeführt, sondern es können auch die entsprechenden körperlichen Veränderungen im Verlauf der Übung dargestellt werden. Ich weiß als Klient somit stets, was meine Übungen bewirken und wo ich im Training stehe. Eigenes Verhalten (z.B. nicht geübt zu haben oder zu kontrolliert zu atmen) und Erleben (z.B. heute leicht ablenkbar zu sein, an ein bestimmtes Ereignis gedacht zu haben) wird dabei unmittelbar manifest. Oft werden auch im Gespräch bei Vorliegen entsprechender physiologischer Verläufe zunächst nicht bewußte Gedanken, die während der Übung aufgetreten sind, bewußt. Insofern ist Biofeedback auch ein Instrument der Selbsterfahrung und das Gespräch über die Verläufe ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Nebst Biofeedback lassen sich im Wellnessbereich auch andere Formen der Verlaufsdagnostik denken, wie Tagebücher, die tägliche Blutdruckselbstmessung und ähnliches. →

Sind Entspannungsverfahren „sexy“?

Ein Manko der Psychologie ist häufig die Vermarktung. Obwohl zum Beispiel psychotherapeutische Gruppenseminare große Attraktivität hatten und nach wie vor haben, da sie sowohl Bedeutsamkeit als auch Intimität versprechen (ich lerne etwas Neues über mich und lerne neue Leute kennen), hat die Gesundheitspsychologie eher den Nimbus von etwas Ernstem. Insofern „ernst“ mit seriös assoziiert wird, ist das der Sache durchaus nicht abträglich, allerdings fehlt weitgehend noch die Lustkomponente, um gesundheitspsychologische Dienstleistungen einem breiterem Publikum zugänglich zu machen. Weiters sollten gesundheitspsychologische Interventionen im Wellnessbereich möglichst niederschwellig angeboten werden, um größere Verbreitung zu finden.

Entspannungsverfahren können in dem Sinn als „sexy“ angesehen werden, als sie uns in einen Zustand versetzen, der von den meisten Menschen im Alltag nicht erlebt wird. Wenngleich das Erreichen dieses Trancezustandes meist nur einen Aspekt von Entspannung darstellt, kommt das dem Wunsch vieler Menschen nach neuen Erfahrungen entgegen und könnte somit verstärkt kommuniziert werden. Die Aufzeichnung und Darstellung von psychophysiologischen Entspannungswirkungen könnte auch, wie oben diskutiert, die Attraktivität von Entspannung erhöhen, wenngleich die erforderliche Parallelmessung in einem Gruppenkontext bis dato technisch erst selten realisiert wurde und deshalb teuer sein dürfte.

Eine weitere Möglichkeit, Entspannungsverfahren niederschwellig und attraktiv zu gestalten, wäre, sie in einer neuen Umgebung durchzuführen, wie etwa eine „Morgenmeditation“ in der Natur an einem „Ort der Kraft“ oder eine „Körpermeditation“ im Thermalwasser. Denkbar wäre auch die Kombination mit Musik oder bestimmten Düften, um eine konditionierte Reaktion aufzubauen (das „Schnüffeln“ am Fläschchen löst dann die Entspannung aus).

Minimalforderungen an eine fachlich begründete Entspannungsvermittlung

Der Entspannungsbereich ist kein Exklusivmetier von uns Psychologen. Laufend werden neue Berufsgruppen ins Leben gerufen, wie der „Wellness-Trainer“ oder das freie Gewerbe „Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit“. Entsprechend ist es sinnvoll, die Qualitätsanforderungen an von Gesundheitspsychologen durchgeführte Entspannungsverfahren klarzulegen. In Tabelle 4 sind Minimalforderungen an eine fachlich begründete Entspannungsvermittlung dargestellt.

- eigene Entspannungsfähigkeit
- Selbsterfahrung mit der anzuwendenden Methode
- die mit dem Entspannungsverfahren angestrebten Ziele müssen ausformuliert und erreichbar sein
- Klienten sollen über den Zweck und die Wirkung des Entspannungsverfahrens informiert werden
- Wissen über potentielle Kontraindikationen zum geplanten Entspannungsverfahren
- Kenntnisse der physiologischen und psychologischen Begleiterscheinungen von Entspannung
- Fähigkeit der Entspannungsinduktion über verbale und non-verbale Kanäle
- Fähigkeit, non-verbale und verbale Prozessindikatoren wahrzunehmen
- adäquates Beenden einer Entspannungsinduktion

Tab. 4: Minimalforderungen Entspannungsvermittlung

Literatur

- BANDURA, A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.
- BLASCHKE, G., MARKTL, W. (1992): Die Einstellung von Patienten zu 5 natürlichen Kurmitteln. *Balneologische-Bioklimatologische Mitteilungen*. (Aus der Abteilung Wissenschaft im österreichischen Heilbäder- und Kurortverband.) Nr. 38, S. 18–25.
- HAMM, A. (1993): Progressive Muskelentspannung. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.) *Handbuch der Entspannungsverfahren*. Bd. 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- MOSER, M., FRÜHWIRT, M., SEMMLER, I., LEHOFER, M. (2000): Herzfrequenzvariabilität in der Schlafmedizin – das autonome Bild des Herzens. *Abstract. Wiener Klinische Wochenschrift* 112/5 (Suppl. 2), 1–20.
- MUSSGAY, L., RÜDDEL, H. (1996): Ambulatory blood pressure monitoring: Promises and limitations in behavioral medicine. In J. Fahrenberg & M. Myrtek (Hrsg.): *Ambulatory Assessment*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- STRAUSS-BLASCHKE, G., EKMEKÇIOĞLU, C., VACARIU, G., MELCHART, H., FIALKA-MOSER, V., MARKTL, W. (2002): Contribution of individual spa therapies to the treatment of chronic pain. *Clinical Journal of Pain* (in Druck).
- STRAUSS-BLASCHKE, G., REDTENBACHER, H. (2002): Interpersonelle Aspekte bei der Anwendung von Biofeedback. *Entspannungsverfahren* 19, 1–6.
- STRAUSS-BLASCHKE, G., REDTENBACHER, H., ZNIVA, C., MARKTL, W. (2001): Effekt of respiratory feedback on the breathing pattern and on psychophysiological measures of relaxation. In: Kallus K.W., Posthumus N., (Hrsg.). *Current psychological research in Austria*. Graz: Akademische Druck- u. Verlagsanstalt, 27–30.
- VAITL, D., PETERMANN, F. (1993): *Handbuch der Entspannungsverfahren*. Bd. 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.

Autor

Mag. Dr. Gerhard Strauss-Blasche
 Institut für Biofeedback und Gesundheitspsychologie
 Hetzendorfer Straße 97/2/3, 1120 Wien
 Institut für Physiologie der Universität Wien
 Schwarzschanerstraße 17, 1090 Wien
 Email: gerhard.strauss-blasche@univie.ac.at