

Petermann, F.; Vaitl, D. (eds)

Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch

Weinheim, Beltz, 2014, 473 Seiten, 54,00 EUR

ISBN 978-3-621-28125-6

Ein Buch für Praktiker! Diesem Wunsch vieler Leserinnen und Leser möchten Petermann und Vaitl mit der inzwischen 5. Auflage dieses 473 Seiten starken Übersichtswerks zu etablierten Entspannungsverfahren erneut gerecht werden. Der Beltz-Verlag ergänzt mit diesem Buch sein Angebot digitaler Schriften. Ein im Buch abgedruckter Download-Code gewährt Zugriff auf ein eBook, das eine exakte digitale Kopie des Printwerkes darstellt.

Im Vergleich zur 4. Auflage wurde das vorliegende Buch inhaltlich um die Kapitel «Psychoonkologie» und «Burnout» erweitert. Die Kapitel «Rheumatische Erkrankungen» sowie «Prävention und Schule» hingegen haben in die aktuelle Ausgabe keinen Eingang mehr gefunden. Die Gliederung entspricht der vorangegangenen Auflage. Nach einer allgemeinen Einleitung schließen sich die 4 Teile «Grundlagen der Entspannung», «Entspannungsverfahren», «Anwendungsbereiche bei Erwachsenen» und «Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen» mit ihren jeweiligen Unterkapiteln an. Die Autoren skizzieren in der Einführung zunächst, weshalb das «Durchbrechen der Schulbarrieren» verschiedener Entspannungsverfahren nach heutigem Wissenstand nur folgerichtig ist. Sie beleuchten Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Verfahren, stellen Befunde zur empirischen Wirksamkeit vor und geben schließlich einen Einblick in die derzeitigen Entwicklungsrichtungen der Forschung. Hierbei ist besonders faszinierend, dass es anhand von EEG und bildgebenden Verfahren möglich ist, das Geschehen im Gehirn unabhängig vom verwendeten Entspannungsverfahren unter dem Oberbegriff «veränderte Bewusstseinszustände» zu subsumieren [Vaitl, 2012].

Teil 1 («Grundlagen der Entspannung») beinhaltet die Kapitel «Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren» sowie «Psychopharmaka und Entspannungsverfahren». Auf erfrischend wenigen Seiten werden auch dem Nichtfachmann die wichtigsten neurobiologischen Eckpfeiler der Entspannung verständlich nähergebracht. Zur Sprache kommen dort unter anderem die Entspannungsreaktion, zentralnervöse Prozesse, Bewusstseinsveränderungen oder auch die Psychophysiologie der Interozeption. Teil 2 («Entspannungsverfahren») stellt die «big six» der Entspannungsverfahren vor: autogenes Training, Biofeedback, Hypnose, Imagination, Meditation sowie progressive Muskelrelaxation (PMR). In diesem Teil entwickelt das Buch den typischen Charakter eines Sammelbandes, dessen einzelne Kapitel von unterschiedlichen Autoren ohne einheitliche Strukturvorgabe verfasst worden sind. Die Kapitel sind in sich stimmig und verständlich aufgebaut,

jedoch variiert die inhaltliche Struktur zwischen den Kapiteln teilweise erheblich.

In allen Kapiteln entsteht ein theoretischer Rahmen, durch den der Leser einen fundierten Blick auf das besprochene Verfahren und seine Anwendungsgebiete erhält. Praxisnah erscheint vor allem das Kapitel zur PMR, in dem die Anwendung des Verfahrens mit ausführlichen Instruktionen in verschiedenen Variationen detailliert beschrieben wird. Hier eröffnet sich dem Leser ein umfassender, anwendungsorientierter und insgesamt runder Einblick in das Thema. Ein vergleichbarer Praxisbezug, mithin eine Ermutigung zum Ausprobieren, wäre auch für weitere der vorgestellten Verfahren wünschenswert gewesen. Zu denken ist hier an Meditationsübungen oder den Klassiker autogenes Training. Stattdessen bieten viele Kapitel eher einen theoretischen und empirischen Überblick. Ein Beispiel für diesen Überblickscharakter ist Kapitel 4, das sich dem Zusammenhang zwischen Biofeedback und Entspannung widmet. Darin werden anhand verschiedener Feedbackvarianten (EEG, EMG, vasomotorisch, kardiovaskulär) hochinteressante Befunde zu einzelnen Anwendungsgebieten vorgestellt und für eine psychologisch oder psychotherapeutisch vorgebildete Leserschaft gut verständlich aufbereitet. Ganz im Sinne eines Übersichtswerkes steht auch das Kapitel zur Hypnose, in dem ebenso wie in den Ausführungen zum Biofeedback kaum direkte Bezüge zur praktischen Anwendung aufgebaut werden. Dies ist unmittelbar verständlich, da für die Applizierung von Hypnose eine fachliche Spezialisierung vorausgesetzt wird und auch für die Durchführung von Biofeedback Zusatzkenntnisse und technische Infrastruktur erforderlich sind. Beide Kapitel zeigen insofern die Grenzen der uneingeschränkten Durchführbarkeit auf, indem deutlich wird, dass für eine seriöse Anwendung dieser Verfahren spezialisierte Expertise benötigt wird. Mit Ausnahme des Kapitels zur PMR tragen die Besprechungen der Verfahren demnach nur eingeschränkt zur Steigerung der Durchführungskompetenz bei. Stattdessen verschaffen sie einen breiten, stets empirisch fundierten Überblick.

Sowohl Teil 3 («Anwendungsbereiche bei Erwachsenen») als auch Teil 4 («Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen») orientiert sich an einer diagnosegebundenen Gliederung. So werden im Anschluss an die Darstellung der Symptomatik jeweils das spezifische Störungsmodell, die Therapiekonzeption, Indikation und Kontraindikation sowie empirische Absicherungen des jeweiligen Entspannungsverfahrens besprochen. Diese einheitliche Struktur erleichtert den praktischen Gebrauch und macht den Kontrast zu den heterogen aufgebauten Kapiteln des zweitens Teils umso deutlicher. Das neu hinzugekommene Kapitel der Psychoonkologie ist eine inhaltliche Bereicherung des Buches und schließt eine thematische Lücke der vorangegangenen Auflagen. Die Autorin weist anschaulich auf die positiven Auswirkungen der

im Rahmen psychoonkologischer Versorgung am häufigsten angewendeten Verfahren hin (PMR, Imaginationstechniken, Visualisierung), beleuchtet gleichzeitig aber auch unerwünschte Wirkungen wie die Angst vor Kontrollverlust oder eine Verstärkung intrusiver Gedanken. Die Wirkung von Entspannungsverfahren hinsichtlich der Reduktion psychischer Belastung wird an vielen Stellen empirisch abgesichert, vor allem durch Studien mit Brustkrebspatientinnen und Patienten mit Darmkrebs. Das Kapitel «Burnout» ist das zweite neu in das Buch aufgenommene Kapitel. Die Relevanz dieses Themas wird unterstrichen durch empirische Erhebungen, die abhängig von der Berufsgruppe eine Burnouthäufigkeit zwischen 10 und 50% nahelegen [Brand et al., 2010]. Der Autor selbst weist einleitend darauf hin, dass Burnout aufgrund der definitiven Unschärfe und der zahlreichen Überlappungsbereiche mit psychiatrischen Diagnosen keine eigenständige Diagnose in den gängigen Klassifikationssystemen bildet. Aufgrund dieser in der Tat strittigen thematischen Grundlage ist es eine mutige Entscheidung der Autoren, dem Thema durch ein eigenes Kapitel dennoch großen Stellenwert beizumessen. Für den Kliniker wertvoll sind die in diesem wie auch anderen Kapiteln hergestellten Bezüge zum kürzlich erschienenen DSM-5, die eine längerfristige Aktualität des Buches garantieren.

Zusammenfassend vermittelt das Buch solides Grundlagenwissen und einen guten Bezug zur aktuellen empirischen Befundlage. Didaktisch hilfreich erscheinen die häufig verwendeten, optisch hervorgehobenen Merkkästen, die inhaltlich wichtige Themen zusammenfassen. Am Ende jedes Kapitels stehen Hinweise zur zuvor zitierten sowie weiterführenden Literatur. Der interessierte Leser sollte den im Titel genannten Anspruch eines Praxishandbuchs nicht fehldeuten. Das Buch ist dezidiert kein Anwendungsmanual für Praktiker – konkrete Durchführungsanweisungen bleiben fragmentarisch und auf einzelne Kapitel beschränkt. Der klinisch Tätige findet, ganz dem Vorwort der Autoren entsprechend, eine Aufbereitung des Basiswissens über die wissenschaftlich abgesicherten Entspannungsverfahren sowie deren vielfältige Anwendungsgebiete. Die 5. Auflage ist dabei eine folgerichtige Evolution der vorangegangenen Auflagen. Wo die 4. Auflage bereits im Bücherschrank steht, liefert die Neuauflage wenig erweiterten Inhalt, der eine Wiederanschaffung rechtfertigen könnte. Neuleser hingegen finden ein übersichtliches Nachschlagewerk mit profunder theoretischer und empirischer Basis. Das Buch ist als Einstiegsliteratur für medizinisch-psychotherapeutisch arbeitende Menschen sowie vorgebildete Laien zu empfehlen.

Christine Godtmann, Mainz

Literatur

- Brand S, Beck J, Hatzinger M, Harbaugh A, Ruch W, Holsboer-Trachslers E: Associations between satisfaction with life, burnout-related emotional and physical exhaustion, and sleep complaints. *World J Biol Psychiatry* 2010;11:744–754.
- Vaitl D: *Veränderte Bewusstseinszustände. Grundlagen – Techniken – Phänomenologie.* Stuttgart, Schattauer, 2012.

Ubben, B.

Verhaltenstherapie. Fallvideos zu Probatorik und Behandlung

Weinheim, Beltz, 2014, 2 DVDs (213 min. Laufzeit), 12-seitiges Booklet, 69,00 EUR
ISBN 978-3-621-28151-5

Lehrvideos bieten eine gute Möglichkeit, Wissen anschaulich zu vermitteln und Handlungsveränderung durch Beobachtungslernen zu initiieren [Wahl, 2013]. Überraschenderweise ist die Zahl verfügbarer DVDs im Bereich der Psychotherapie bisher jedoch sehr überschaubar, vor allem wenn es nicht um Wissensvermittlung in Vortragsformat, sondern um die Darstellung tatsächlicher Therapiesituationen geht.

Ziel der vorliegenden DVDs ist es, Psychotherapeuten eine Strukturierungshilfe für Therapiesitzungen aufzuzeigen. Anhand des «ABC-Konzepts» werden Handlungsempfehlungen zur Steuerung verhaltenstherapeutischer Einzelsitzungen gegeben. Die Inhalte orientieren sich hierbei am «Planungsleitfaden Verhaltenstherapie» [Ubben, 2010], sind jedoch unabhängig davon verständlich.

Beide DVDs verfügen über Menüs und Untermenüs, sodass bei Bedarf auch nur bestimmte Abschnitte ausgewählt werden können. DVD 1 beinhaltet eine Einleitung von Bernd Ubben sowie die Probatorik. In der Einleitung gibt Ubben einen makroskopischen Überblick über die verschiedenen Phasen einer Therapie (Anfangsphase, Bearbeitungsphase, Commitmentphase) sowie einen mikroskopischen Überblick über den Aufbau der Einzelsitzungen im Rahmen einer jeden Phase. Hierbei stellt er das ABC-Konzept vor und führt zu jeder Phase 3 zu beachtende Module ein (z.B. Anfangsphase: Abholen, Anknüpfen, Absprechen). Er nennt jeweils die Ziele des Moduls und weist auf Fragen hin, die sich der Therapeut stellen kann (z.B. Abholen: Wie geht es dem Patienten zum Beginn der Sitzung? Ist er hinreichend arbeitsfähig? Benötigt er kurzfristig Hilfestellung; ist eine Krisenintervention nötig?). In analoger Weise werden die Bearbeitungsphase (Briefen, Begleiten, Bestätigen) und die Commitmentphase (Cognition, Choose your homework, Check-up) vorgestellt. Unter dem Menüpunkt «Probatorik» gelangt man in ein Untermenü, in dem man zwischen den 5 probatorischen Sitzungen auswählen kann; bei Bedarf jeweils mit einer kurzen Einleitung durch Ubben. In diesen Einleitungen liest der Autor einen kurzen Reim, passend zum Inhalt der jeweiligen Probatoriksitzung, von einem Flipchart ab und benennt mit einem Stichwort den Auftrag des Therapeuten (z.B. 1. Sitzung: AZA – Anliegen, Ziele, Aufträge; 4. Sitzung: Störungsmodell). Die eigentlichen Sitzungen bestehen aus 15- bis 36-minütigen Patient-Therapeut-Interaktionen, in denen jeweils der komplette Sitzungsablauf von der Begrüßung bis zur Verabschiedung dargestellt ist. Man begleitet eine Patientin mit Panikstörung und Agoraphobie durch die gesamte Probatorik, wobei das Erstgespräch der Exploration von AZA der Patientin dient, aber auch Informationen zur Verhaltenstherapie enthält. In der 2. probatorischen Sitzung werden 2 Situationsanalysen durchgeführt, in der 3. Sitzung wird der biografische Hintergrund der Patientin besprochen und in Beziehung

zur Entstehung der Symptomatik gesetzt. Die 4. probatorische Sitzung dient der gemeinsamen Entwicklung eines Störungsmodells, und in der 5. Sitzung schließlich werden Therapieziele gesetzt und ein Therapieentschluss gefällt. Die 2. DVD zeigt eine beispielhafte Verhaltenstherapie-sitzung und verschiedene Realisierungsprobleme und Bewältigungsmöglichkeiten, die die einzelnen Module des ABC-Konzepts betreffen. In der Therapiesitzung wird eine Patientin mit hypochondrischer Störung behandelt. Man kann entweder die gesamte Sitzung auswählen, oder nur Anfangs-, Bearbeitungs- oder Commitmentphase. Während der Sitzung wird eine Situationsanalyse durchgeführt; die Therapeutin leitet eine Körperreise an (gekürzt) und das Scheinwerfermodell wird erläutert. Im Untermenü «Realisierungsprobleme und Bewältigungsmöglichkeiten» kann man für jedes der Module eine Einleitung und einen kurzen Sitzungsausschnitt auswählen (2–7 min). Beispielsweise wird beim Modul «Choose your homework» das Problem geschildert, dass die Patientin keine Idee hat, welche Hausaufgabe für sie sinnvoll wäre, und es wird gezeigt, wie die Therapeutin die Patientin zur Entwicklung einer Idee hinleitet und das Commitment zur Anfertigung der Hausaufgabe verstärkt.

Eine Stärke der Videos ist das stringente Einhalten der vorgegebenen Struktur und Anwendung des ABC-Konzepts. Durch wiederholte Erklärung und anschauliche Darstellung wird das Verständnis gefördert und eine Verankerung erreicht, was die Übertragung auf die eigene Therapiepraxis erleichtert. Besonders hilfreich ist hierbei, dass als Orientierungshilfe während der Sitzungsvideos Schlagwörter eingeblendet werden, sodass der Zuschauer immer weiß, in welcher Phase man sich in der Therapiesitzung gerade befindet (z.B. Commitmentphase) und welches Modul dargestellt wird (z.B. Cognition). Zusätzlich wird häufig eine kurze Beschreibung der konkreten Therapeutenaktivität gegeben (z.B.

Validieren, Quittieren lassen). Auch die häufige Verwendung von Akronymen und Reimen macht die Inhalte eingängig und dient als Erinnerungsstütze. Therapeuten bzw. Patienten werden von 4 approbierten Psychotherapeutinnen realitätsnah dargestellt. Hierbei wird Wert auf gemeinsames Erarbeiten und geleitetes Entdecken gelegt, was unter anderem durch die Arbeit am Flipchart erleichtert wird. Die Menüführung ist übersichtlich und gut strukturiert. Das Booklet bietet zudem die wichtigsten Informationen noch einmal in schriftlicher Form und enthält außerdem einen Patientenfragebogen zur Bewertung der einzelnen ABC-Module.

Negativ fallen vor allem einige Rechtschreibfehler in den Texteinblendungen auf. Zudem wird in den Probatoriksitzungen zwar die Verwendung von diagnostischen Fragebögen und die Rückmeldung der Ergebnisse gezeigt, jedoch wird auf eine standardisierte Diagnostik (z.B. SKID-Interview) verzichtet.

Insgesamt erscheinen die DVDs besonders gut geeignet für angehende Therapeuten, die sich in der Phase der praktischen Ausbildung befinden und eine Anleitung für den Aufbau therapeutischer Sitzungen wünschen. Aber auch erfahrenere Therapeuten können profitieren, wenn sie die Strukturierung ihrer Sitzungen verbessern wollen. Zudem ist der Einsatz der DVDs in der Lehre von Ausbildungskandidaten oder Studenten vorstellbar (z.B. Situationsanalyse).

Anne-Kathrin Bräscher, Mainz

Literatur

- Ubben B: Planungsleitfaden Verhaltenstherapie: Sitzungsaufbau, Probatorik, Bericht an den Gutachter. Weinheim, Beltz, 2010.
Wahl D: Lernumgebungen erfolgreich gestalten: Vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln. Regensburg, Klinkhardt, 2013.