

## Indikationen: Entspannungstraining

### 1. Grundlagen psychologischer Entspannungsverfahren

Das Erlernen einer psychologischen Entspannungstechnik ist grundsätzlich für alle und insbesondere für diejenigen Personen sinnvoll, die unter psychosomatischen oder stressbedingten Beschwerden leiden. Nicht umsonst werden psychologische Entspannungsverfahren, wie z.B. die *Progressive Muskelrelaxation* (PMR), das *Autogene Training* oder die *Atemschule* auch als „**Aspirin der Psychotherapie**“ bezeichnet. Die Zielsetzung all dieser Entspannungsverfahren besteht darin, Strategien zur Senkung des vegetativen Arousals zu vermitteln, und so eine bessere Stresstoleranz zu bewirken.



### 2. Biofeedback zur Unterstützung der Entspannungsverfahren

Biofeedback kann als Entspannungstechnik eingesetzt werden. Die Wirksamkeit der Methode auf diesem Gebiet entfaltet sich aber am besten in Kombination mit psychologischen Entspannungsverfahren:

- Die eigene Entspannungsfähigkeit wird von nicht wenigen Menschen falsch eingeschätzt. Patienten haben z.B. teilweise überzogene Vorstellungen davon, wie ein Zustand tiefer Entspannung sich anfühlen müsse. Der Einsatz von Biofeedback bietet die Möglichkeit, physiologische Reaktionen unter Relaxationsbedingungen dem Patienten unmittelbar sichtbar zu machen. Dabei können bereits geringe Fortschritte gezeigt und gezielt verstärkt werden. Dies steigert die Selbstwirksamkeitserwartung und die Therapiemotivation.
- Biofeedback kann zur Verlaufskontrolle von psychologischen Entspannungsverfahren dienen. Durch die regelmäßige Ableitung der physiologischen Prozesse während der Übungen werden Fortschritte und Hindernisse sichtbar.
- Der Einsatz von Biofeedback zur Entspannungsinduktion erfüllt wichtige psychoedukative Funktionen. Der Patient erhält einen tieferen Einblick in die physiologischen Korrelate wichtiger Konzepte wie Entspannung, Anspannung, Stress und Habituation. Die Rückmeldung der körpereigenen Prozesse unter verschiedenen Bedingungen ist durch eine hohe Augenscheinvalidität gekennzeichnet und kann wichtige Brücken im Rahmen der Vermittlung körperlich-seelischer Zusammenhänge schlagen.

- Nicht alle Personen finden einen Zugang zu psychologischen Entspannungsverfahren. Einige Patienten haben Schwierigkeiten, sich auf solche Methoden einzulassen. Häufig hat dies mit Problemen bei der Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen zu tun (z.B. bei Angstpatienten). Biofeedback bietet für diese Personen eine vielversprechende Alternative, weil hier ein eher technisch anmutender, spielerischer Zugang gewährleistet ist. Zudem kann bei Biofeedbackverfahren die Aufmerksamkeit auf äußere Reize (audiovisuelle Feedbacksignale) gerichtet werden.
- Biofeedback erleichtert den Transfer erworbener Entspannungstechniken in Alltagssituationen. Indem z.B. physiologische Prozesse während der Simulation von belastenden Situationen aufgezeichnet werden, kann die Effektivität von Regulationsstrategien kontrolliert und durch gezieltes Training gesteigert werden.