

Erfahrungen mit einer neuen Form von Tiefenentspannung und der rezeptiven Musiktherapie mit onkologischen Patienten einer stationären Rehaklinik

Rezeptive Musiktherapie: Das Winterberger Entspannungstraining

Gerd Treschhaus

Seit 5 Jahren arbeite ich in einer onkologischen Rehaklinik im Hochsauerland als Dipl. Sozialpädagoge und Musiktherapeut (DMVO). Die Rehaklinik verfügt über 120 Betten. Es werden dort Anschlussheilbehandlungen (AHB) und stationäre Rehakuren durchgeführt.

Die Indikationen sind: Maligne Erkrankungen (insbesondere Tumore der weiblichen Geschlechtsorgane einschließlich Mama Ca., des Gastrointestinaltraktes sowie der Atemwege).

In den letzten zehn Jahren hat sich, trotz intensiver Forschungsprogramme keine wesentliche Verbesserung der Heilungsraten bei Krebs ergeben. Nach wie vor beträgt die Fünfjahresüberlebensrate (dieser Zeitraum wird als Heilungszeitraum bei Krebs vorgegeben) aller Krebserkrankungen zusammengenommen, vom kleinsten bis zum fortgeschrittensten Tumor, 40%. Trotz verbesserter Früherkennung ist mit gut 400.000 Krebserkrankungen pro Jahr in Deutschland zu rechnen.

Krebs

Das derzeitige praktische Handeln in der Onkologie besteht in einer Abfolge von tumordestraktiven Maßnahmen, im Sinne einer Ausrottungsstrategie durch Operation, Bestrahlung, Chemotherapie und evtl. auch hormonmodulierende Therapie als systemischer Therapieansatz.

So vorbehandelt kommen die Patienten in unsere stationäre Rehaklinik. Hier werden die notwendigen Therapieformen, meist die Chemotherapie und Medikamente weiter fortgeführt. Neu hinzu kommen psychosoziale Therapieangebote, die den Patienten Gelegenheit geben, sich mit ihrer Lebenssituation zu informieren und Möglichkeiten der Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte auseinander zusetzen.

Selbstheilungskräfte

In einer grundlegenden Studie von Schuhmacher (1990) wurde nachgewiesen, dass tumorkranke Frauen durch die Erkrankung nicht nur zur Frage nach der Sinnfindung ihres Lebens angeregt wurden, sondern auch zur Krankheitsbewältigung aktiviert wurden, wenn sie dieser Frage nachgingen (Hartmann 1996, 189).

Diesen Prozess zu unterstützen, gilt in der stationären Nachsorge- und Rehaklinik inzwischen als wichtige Aufgabe. Unter der Überschrift Gesundheitsförderung „Gesundheit selber machen“, schreibt Hartmann:

„Während aller Einzel- oder Gruppenbehandlungen sind Lernschritte und therapeutische Interventionen auf das engste miteinander verknüpft. So steht Gruppenarbeit, nun gekennzeichnet als „Informationsmedizinische Veranstaltungen“, mit vielfältigen Themen und Schwerpunkten auf dem Programm. Unterschieden wird dabei zwischen einem Basisprogramm und einem Vertiefungsprogramm (zusätzlich und freiwillig)“ (ebd. 190).

Als psychosoziale Therapieangebote werden in der Rehaklinik angeboten:

Behandlungsplan

- psychologisch ausgerichtete Einzel- und Gruppengespräche
- die tägliche Tiefenentspannung - Rezeptive Musiktherapie
- Vorträge zur Gesundheitsbildung
- Gruppen- und Einzeltherapien, wie Qi Gong, Musiktherapie, Klangtherapie.

Der Behandlungsplan des Patienten wird zwischen ihm und seinem Arzt sowie mit den Therapeuten gemeinsam aufgestellt und schriftlich festgehalten. Dabei werden individuell bedeutsame und realistische Reha-Ziele angestrebt.

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass dieses Konzept von den Patienten der Rehaklinik gut angenommen wird. Auch die Veranstaltungen, die als Ergänzung und somit als „freiwillig“ gekennzeichnet sind, werden mit großer Akzeptanz angenommen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Übergeordnetes Ziel aller Maßnahmen ist es, ein Optimum an Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und zur Aktivierung in verschiedenen Lebensbereichen anzuregen.

Dieser ressourcenbetonte Ansatz wird den Vorstellungen der Leistungsträger (BfA, LVA, Bundesknappschaft, Krankenkassen) gerecht.

Hartmann betont, dass das Ziel in der stationären Behandlung (Reha) „Lernen zu lernen“ ist. Deshalb ist es wichtig, dass die Patienten für eine begrenzte Zeit aus seinem normalen psychosozialen Alltag herausgenommen sind.

Wichtig ist im Konzept der Rehaklinik aber auch die Zeit nach dem stationären Aufenthalt, also der Zeitraum, in dem sich das Erlernte in den individuellen Alltag des Patienten integrieren lassen und zu einem Bestandteil seines Lebens werden muss.

Stressbewältigung

In den psychosozialen Therapiekonzepten steht das Aktivieren der Ressourcen des Patienten im Vordergrund, damit er Stresssituationen im Lebensalltag besser bewältigen kann.

Einer der häufigsten Ansätze zur Stressbewältigung sind Entspannungsmethoden. Von den gesetzlichen Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern anerkannte Entspannungsmethoden sind das Autogene Training nach Schultz und die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Progressive Muskelentspannung

Schultz und auch Jakobson entwickelten ihre Entspannungsmethoden in den 20er Jahren. Nach dem Krieg wurde in Deutschland besonders das Autogene Training (AT) angeboten. Später, ab 1986, wurde auch die Progressive Muskelentspannung (PM) von den gesetzlichen Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern anerkannt.

Seine Methode der Progressiven Muskelentspannung hat Jakobson 1938 der Öffentlichkeit vorgestellt. Da die Progressive Muskelentspannung ein Teil des Winterberger Entspannungstrainings ist, soll sie hier kurz dargestellt werden.

„Edmund Jacobsen, der Begründer der Muskelentspannung, begann mit seinen Untersuchungen über physiologische Spannungszustände 1908 an der Harvard Universität. Er fand heraus, dass mit allen Gefühlen von Unruhe und Erregung eine deutliche Erhöhung der Muskelspannung einhergeht. Muskelspannung trat auf, wenn jemand von Angst berichtete, und umgekehrt konnte Angst verringert werden, wenn die sie begleitende Muskelentspannung reduziert wurde“ (Peter 1988, 80).

Nach Jacobsen wird durch das bewusste Anspannen der Muskulatur (Paradox) und das anschließende Loslassen, Entspannen eine fühlbare Entspannung erreicht. Hierbei ist das deutlich ‘spürbare’ An- und Entspannen sehr wichtig. Hauptziel hierbei ist die Lockerung der verkrampften Skelettmuskulatur. Mit jeder Muskelgruppe werden nacheinander folgende drei Phasen durchgeführt:

1. Phase: Anspannen der Muskelgruppe
2. Phase: Halten der Spannung

3. Phase: Entspannen und Nachspüren

Bei der ersten Phase wird das Bewusstsein zur betreffenden Muskelgruppe gelenkt und diese wird angespannt.

In der zweiten Phase wird die bewusste Wahrnehmung durch das Anhalten der Spannung noch verstärkt, und in der dritten Phase wird intensiv die Entspannung der Muskelgruppe gespürt.

Nach Ladenbauer (1995) verspricht die Kombination von Progressiver Muskelentspannung, Trance und Phantasie Reisen eine positive Verbesserung des Immunsystems. Anne Müller hat anhand der Zusammensetzung des Speichels gezeigt, dass durch Musikhören in Verbindung mit katathymem Bilderleben, besonders aber durch Improvisation auf Instrumenten in Musiktherapie-Sitzungen das Immunsystem deutlich gestärkt wird (vgl. 1994). Folglich lag es nahe, im Winterberger Entspannungstraining Entspannungsübungen, Phantasie Reisen und Musikhören miteinander zu verbinden.

Immunsystem

Das Simonton - Training (auch als „Bochumer Gesundheitstraining bezeichnet) aktiviert die in jedem Menschen schlummernden Selbstheilungspotentiale bei Krebs und anderen schweren Erkrankungen. Es wurde von dem amerikanischen Arzt Dr. Simonton entwickelt und basiert auf einer emotionalen Intervention und Betreuung von Krebspatienten.

*Simonton-
Training*

Das Simonton- Training konzentriert sich auf den Einfluß von Überzeugungen und Überzeugungssystemen. Die Patienten erlernen Techniken der Lebensbereicherung und der Gesundheitsförderung, bekommen Anweisungen für Entspannungs- und Visualisationsübungen.

Hinsichtlich des Winterberger Entspannungstrainings sind die Visualisationsübungen von Simonton ein Vorbild gewesen. Es werden nur keine Krankheitsbilder (Krebsgeschwulst wird bekämpft und zerstört) visualisiert, sondern heilsame Bilderfolgen (Beispiel: Der Albatros) in den Suggestivformeln angeboten. Aggressive Krankheitsbilder zur Visualisation zu nehmen wird heute als eher bedenklich bezeichnet. Die rezeptive Musiktherapie fördert die emotionalen Prozesse noch durch ausgesuchte Musik.

In jedem Menschen schlummern Ressourcen der Kreativität, die er im Alltag nicht oder nur unzureichend nutzt. Die Phantasie kann als Schlüssel für Lösungen von Problemen im Alltag dienen und uns helfen, schöpferisch mit ihnen umzugehen.

Phantasie Reisen

„Die Phantasie ist die treibende Kraft, um unsere innere Realität zu beeinflussen. Das, was wir denken und wie wir denken, hat Einfluss darauf, wie und was wir wahrnehmen, welche Erfahrungen wir machen und welche Bedeutung wir diesen Erfahrungen beimessen“ (Maaß 1996, 10).

Phantasien sind somit unsere intensiven Potentiale oder auch unsere inneren Kräfte, mit deren Hilfe wir unsere inneren Programme aktivieren und verändern können.

Die Phantasie ermöglicht es uns, Visionen zu erleben und sie für unseren Alltag nutzbar zu machen. Neue Perspektiven können erschaffen werden und ein neues Selbstbild kann entworfen werden. Die Phantasie ist somit die Grundlage für die Veränderung unseres Verhaltens, die uns letztlich ermöglicht, neue Freiräume zu betreten, unseren Alltag zu einem wünschenswerten Leben umzugestalten.

„Das Ziel jeder Phantasie Reise ist es, die eigene Phantasie als eine Quelle der Kreativität kennen zu lernen und diesen Zustand für den persönlichen Lernprozess zu nutzen“ (ebd. 11).

Trance

Jede Phantasiereise des Winterberger Entspannungstrainings wird mit dem Einleiten einer Trance vorbereitet und nach der Phantasiereise wird wieder aus der Trance heraus geleitet.

Hierzu wird von 1 bis 10 und umgekehrt gezählt.

Die Methode beruht auf dem Milton-Modell. E. Milton war einer der bedeutendsten Hypnotherapeuten. Er benutzte Sprache, um kleine Trancezustände zu induzieren, um so mit den Ressourcen des Unbewussten Kontakt aufzunehmen.

Der besondere Sprachstil, der für die Phantasiereisen verwendet wird, unterstützt diese tranceartige Wirkung im Winterberger Entspannungstraining.

„Leichte Trancezustände bedeuten in diesem Fall reduzierte Außenwahrnehmung und Fokussierung auf das innere Erleben. Sprache wird so kunstvoll vage benutzt, dass die Klienten den Raum und die Möglichkeit haben, dem Gesagten eine eigene Bedeutung zu geben“ (Maaß 1996, 24).

*Rezeptive Musik-
therapie*

Die Anleitung des Winterberger Entspannungstrainings wird mit Musik begleitet, die teilweise die Funktion von Entspannungsmusik und teilweise die Funktion von Emotionen fördernder Musik besitzt.

Entspannungsmusik ist eine Musik, die sanft und gleichmäßig dahinfließt.

Ihr Tempo ist langsamer als der normale Herzschlag (70 Schläge in der Minute) arrangiert. Sie wirkt beruhigend, lässt die Skelettmuskelspannung absinken und fördert die Bereitschaft einzuschlafen. Es ist homophone, konsonante Musik, häufig in Moll mit Legato geführter Melodiebildung, kleinem Tonumfang, melodischem Rhythmus und lyrischem Charakter; sie ruft eine „parasympathische Tonuslage“ hervor, die mit fallendem Blutdruck und Hautwiderstand, geringerer Atem- und Herzschlagfrequenz, abfallendem Muskeltonus, angeregter Drüsen- und Verdauungstätigkeit und Verengung der Pupillen einher geht. Häufig sind ihr auch Naturgeräusche unterlegt. Solche Musik wird auch als „trophotrop“ bezeichnet (vgl. Decker-Voigt 1991, 73, Evers 1991)

Die Phantasiereisen sind inhaltlich so aufgebaut, dass sie zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen wechseln. Die Musik hat die Aufgabe, diese Phasen zu verstärken. Die Anspannungsphasen werden mit „ergotroper“ Musik unterlegt. Das ist meistens polyphone Musik in Dur, mit Dissonanzen und Staccatoklängen, mit großem Tonumfang in der Melodieführung, akzentuiertem Rhythmus und dramatischem Charakter; sie ruft im allgemeinen eine „sympathische Tonuslage“ hervor, bei der Blutdruck, Atem- und Herzschlagfrequenz sowie Muskelspannung steigen, die periphere Durchblutung, die Verdauungstätigkeit und Drüsensekretion abnehmen und sich die Pupillen weiten (vgl. Evers a.a.O.). Darüber hinaus sind die Hörerlebnisse von Musik mit hormonellen Veränderungen verbunden (vgl. dazu...)

Die Musik hat für die Phantasiereisen eine unterstützende Wirkung und liefert Impulse zu reicherer Visualisation. Ladenbauer spricht solchen Vorgängen vegetative Reaktionen zu, bei denen Killerzellen im Abwehrsystem gebildet und die Neubildung von gesunden Zellen angeregt wird (vgl. 1995).

Meinen Erfahrungen nach bietet Filmmusik sehr deutlich diesen Wechsel von Spannung und Entspannung (ähnlich der Anspannung bei der Progressiven Muskelentspannung, anschließend eine spürbare Entspannung) und kann deshalb gut zur Untermalung der Phantasiereisen verwendet werden.

Alle psycho-vegetativen Reaktionen sind sehr von individuellen Faktoren (momentane Situation, Musikgeschmack, Hörgewohnheiten etc.) abhängig; deshalb müssen die Patienten die Möglichkeit haben, ihr Erleben zu besprechen und die dabei zutage kommenden persönlichen Themen aufzuarbeiten. Das Training kann also nur in einem Gesamtkontext durchgeführt werden, in dem die Patienten psychotherapeutisch begleitet sind.

Die Sitzungen des Winterberger Entspannungstrainings haben die Dauer von ca. einer Stunde und sind wie folgt aufgebaut:

- Einleitung
- Progressive Muskelentspannung (PM)
- Überleitung in die Trance
- Phantasiereise
- Zurückführung aus der Trance
- Abschlussmusik

Das gesamte Entspannungstraining umfasst fünf verschiedene Phantasiereisen in aufbauender Reihenfolge, die den Patienten im Verlauf der Kurmaßnahme angeboten werden. Sie sprechen jeweils verschiedene Selbstheilungspotentiale der Patienten an:

- Time Line: Sich auf positive Gefühle einlassen, die mit angenehmen Erlebnissen der Kindheit und Jugend verbunden sind. Danach soll man sich vorstellen, wie man in eine schwierige anstehende soziale Situation in der nahen Zukunft kommt und diese erfolgreich mit der positiven Gefühlen der Vergangenheit meistert.
- Alter Teich: Suche nach einem ruhigen Ort. Dort werden die eigenen inneren Selbstheilungskräfte erfahren und gestärkt (Stichwort: 'Innerer Freund').
- Die geheimnisvolle Insel. Auf der Insel wird ein Bergkristall gefunden, der etwas von seiner (Fremd)Energie abgibt, die stärkend, heilend wirkt.
- Albatros: Sich in einen Albatros verwandeln. Auch hier wird wieder die eigene Kraft (Energie) erfahren und gestärkt.
- Feuertanz: Kontaktaufnahme mit einer tanzenden Gruppe. Erlebt wird das Gefühl des sozialen Miteinander und die daraus folgende Stärkung der eigenen Person.

Im Text sind immer die gleichen Suggestionen enthalten. Sie lauten: Ganz sein und Heil sein - Kraftvoll sein- So sein, wie Du immer sein wolltest.

Beispiel zum Winterberger Entspannungstraining - Der Albatros

Text: Gerd Treschhaus (© 1997)

(Musik für Einleitung, PM, Trance und Abschluss: Merlin's Magic Light Reiki Touch, LC 6955 (© 1994 Schneelöwe Music), Musik für die Phantasiereise: Vangelis: 1492, Conquest of Paradise, LC 1557 (© 1992 Warner Musik U.K. Ltd.))

Textausschnitt aus der Phantasiereise: Der Albatros:

(Musikstück (10), Moxica and the House)

„In Deiner Phantasie kannst Du Dir vorstellen, irgendwo in Südamerika zu sein. Vor Dir liegt eine grüne Wiese. Im Hintergrund siehst die tropische Pflanzen, Urwald. Die Luft ist angenehm warm. Versuch Dir den Ort genau vorzustellen, irgendwo in Südamerika, vielleicht hoch oben in den Anden. Achte auf den Geruch in der Luft, das Summen der Insekten, das Zwitschern der Vögel, die Sonne, die Wolken und die Farben, die diesen Ort auszeichnen.

In einiger Entfernung siehst Du eine alte Kathedrale, noch aus der spanischen Gründerzeit, langsam gehst Du über die grüne Wiese auf die Kathedrale zu, kannst sie durch das große Eingangstor betreten und auch hier innen das besondere Licht, das sich durch die farbigen Scheiben bricht, und während Du weiter gehst zum Altar, diese geheimnisvolle Stille, eine Stille, die Kraft ausstrahlt. Rechts neben dem Altar eine Tür, die nach draußen führt. In dem Bereich des Klosters, in dem die Mönche früher gelebt und gebetet haben. Du stehst im alten Kreuzgang, auch hier hat sich die Natur ein Stück zurückgeholt. In der Mitte des Kreuzganges siehst die eine Gestalt. Sie sitzt auf dem Boden vor einem offenen Feuer, darüber ein Topf, in dem etwas leicht vor sich hinkocht. Du

kannst die Gestalt nicht erkennen. Sie ist in ein Gewand mit Kapuze gehüllt. Irgendwie kommt Dir die Gestalt bekannt vor. Eine sanfte Wärme geht von ihr aus. Eine Wärme, die auch Dich erfasst, die Dir Geborgenheit gibt. Die Gestalt ist Dein ewiger Freund, Deine ewige Freundin, die Du längst kennst, die Dich immer begleitet und Dir hilft, der Du vertrauen kannst. Du weißt, dass Du Dich zu Deinem ewigen Freund, Deiner ewigen Freundin ans Feuer setzen kannst, einfach nur dasitzen und die angenehme Atmosphäre genießen, während Dein ewiger Freund, Deine ewige Freundin von Zeit zu Zeit etwas in den Topf über dem Feuer gibt und umrührt. Nach einiger Zeit füllt Dein ewiger Freund, Deine ewige Freundin etwas von dem Inhalt des Topfes in eine Schüssel, reicht sie Dir. Du weißt, dass Du den Inhalt trinken kannst und der Inhalt der Schüssel ist angenehm im Geschmack. Du kannst Dir Zeit lassen die Wirkung in Dir zu spüren, während sich langsam die Szenerie um Dich herum verwandelt.

(Musikstück (2) Conquest of Paradise)

Du stehst auf einer hohen Klippe, unter Dir das Meer, endlos weit bis an den Horizont. Unten am Grund der Klippen die Brandung, Wellen, hunderte von Kilometern über das Meer gewandert, zerbersten an den Klippen. Du kannst das Salz des Meeres auf Deinen Lippen schmecken, den Wind auf Deiner Haut spüren, das besondere Licht wahrnehmen, die Farben der Umgebung. Stell Dir den Ort genau vor. Du kannst Geschrei der Möwen hören und dann beginnst Du Dich zu verwandeln, langsam, ganz langsam verwandelst Du Dich in einen Albatros. Er sieht einer Möwe ähnlich, aber viel größer, gewaltiger. Du kannst spüren, wie Dir Federn wachsen, wie Du groß und größer wirst, groß und mächtig die Spannweite des Albatros. Du kannst spüren, wie Deine Kraft bis in jede einzelne Federspitze hineinreicht. Du weißt, dass der neue Körper Dir gehorcht, Du kannst Dich in den neuen Körper ganz ausbreiten, selbst ein Albatros werden, spürst den Wind, der Dein Federkleid durchweht und spürst wie der Wind beginnt, Dich langsam zu tragen, so dass Du langsam beginnen kannst zu fliegen, zu schweben, erst einige Zentimeter über den Boden, dann etwas höher und immer höher hinauf. Wie die Sonnenstrahlen Dein Gefieder durchwärmen, wie jedes Verändern der Feder den Flug steuert! Erlaube Dir, diesen Zustand zu genießen und dann einmal im Sturzflug hinabzustoßen bis in die Wellen des Meeres hinein, bis in die Gischt hinein, vom Wasser nass zu werden und dann wieder im Flug hinaufzusteigen zum Himmel. Und während die Sonne Dein Gefieder trocknet kannst, Du die Stille hier oben wahrnehmen, diese besondere Art von Stille, eine Stille, die sich auch auf Dich überträgt, die Du genießen kannst. Lass alles, was Du jetzt nicht mehr haben willst, einfach los. Alles was Du nicht mehr haben willst, kannst Du fallen lassen, Dich leichter und stärker fühlen, Dich so fühlen, wie Du immer sein wolltest, wie Du sein möchtest, dieses Gefühl ganz zu sein, heil zu sein, genießen und dann noch einmal im Sturzflug hinein in die Gischt, die Meereswellen, vielleicht zusammen mit anderen Vögeln und wieder hinauf in die Klarheit des Himmels, vielleicht auch hier andere Vögel, die Dich bei Deinem Flug begleiten, und nun erlaube Dir, wieder zu landen. Sanft setzt Du auf der Klippe auf und während Dein Blick über das weite Meer geht, können kleine Wellen von Entspannung durch Deinen ganzen Körper fließen. All das geschieht, während Du anfängst, Dich in Deine menschliche Gestalt zurück zu verwandeln und während Du langsam Deine menschliche Gestalt annimmst, ändert sich die Szenerie wieder um Dich herum.

(Musikstücke (11) Twenty eighth Parallel, (12) Pinta, Nina, Santa Maria)

Du bist wieder im Innenhof des Kreuzganges neben dem ausgebrannten Feuer, Dein ewiger Freund, Deine ewige Freundin ist verschwunden und während Du diesen Ort deutlicher und deutlicher wieder wahrnehmen kannst, spürst Du immer noch dieses angenehme Gefühl, spürst immer noch die Kraft in Dir, die vom Flug als Albatros zurück geblieben ist und wir werden auf eine Reise durch Deinen Körper gehen. Du kannst das ganze Gewicht Deines Körpers dem Boden anvertrauen, Dich dem Boden anvertrauen. Du weißt, dass er Dich trägt. Geh mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit hinunter in beide Füße, die Du klar und deutlich spüren kannst, wie sie ruhig daliegen, die Zehen, die Fußsohlen, die Fersen, indem Du Deine Aufmerksamkeit etwas höher bringst in die Unterschenkel, kannst Du auch dort spüren, wie sie auf der Rückseite den Boden berühren, bewegungslos, und dann mit Deiner Aufmerksamkeit etwas höher hinauf in die Oberschenkel....

... Du weißt, dass Du in Deiner Phantasie jederzeit wieder hierher zurückkommen kannst. Und nun komm hierher in Deinen Raum zurück, und ich werde für Dich von 10 bis 1 zählen, damit Du ganz hierher zurückkommen kannst.“ (Treschhaus, 1997)

*Stress-
bewältigung*

Das wichtigste Ziel des Winterberger Entspannungstrainings ist Stressabbau.

Stress und seine ungenügende Verarbeitung gilt als größtes Hindernis auf dem Weg zur Gesundheit von Krebspatienten. Das heutige Hauptproblem ist weniger die Krebserkrankung, da sie in der Regel früh genug erkannt wird, sondern die Neu- bzw. Wiedererkrankung. Der Wert einer Methode wird sich folglich darin beweisen, wie die Patienten lernen, besser mit Stress umzugehen.

Das Winterberger Entspannungstraining ist ein Beitrag, durch den erreicht werden soll, dass die Patienten sich subjektiv gut entspannen können und in der Folge lernen, ihren Stress im Alltag besser zu bewältigen.

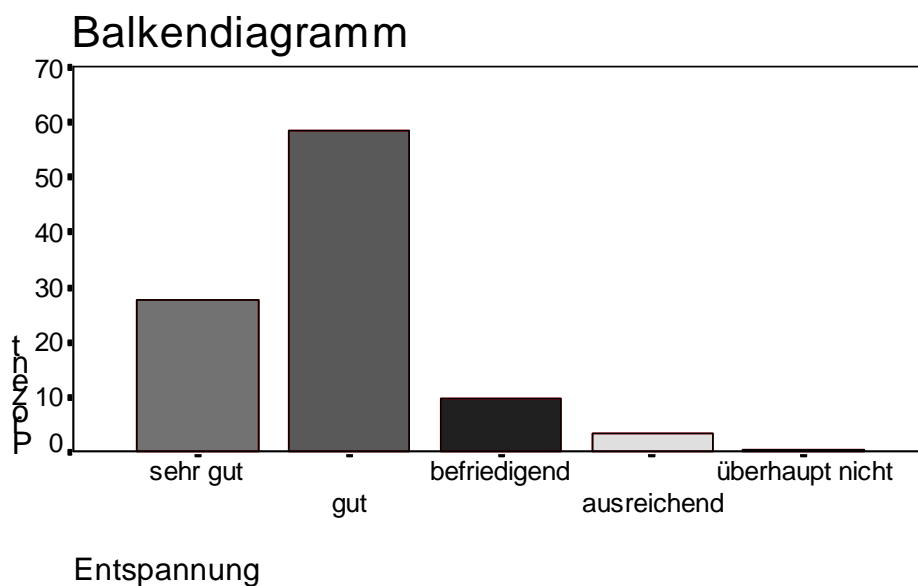
Bei einer Patientenbefragung im Jahre 1996 konnte ich über einen Zeitraum von 6 Monaten 181 (340) Fragebögen aufnehmen. Zentral war die Frage nach dem subjektiven Gefühl der Entspannung: **Wie war die heutige Tiefenentspannung für Sie?**

*Patienten-
Befragung*

SPSS for MS WINDOWS Release 6.1					
ENTSPANN Entspannung					
Value Label	Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cum Percent
sehr gut	1	50	14,7	27,6	27,6
gut	2	106	31,2	58,6	86,2
befriedigend	3	18	5,3	9,9	96,1
ausreichend	4	6	1,8	3,3	99,4
überhaupt nicht	6	1	,3	,6	100,0
keine Antwort	0	1	,3	Missing	
k. Teilnahme	9	158	46,5	Missing	
		-----	-----	-----	-----
	Total	340	100,0	100,0	
Valid cases	181	Missing cases	159		

Die Patienten konnten in ihrer Beurteilung zwischen 1 = sehr gut bis 6 = gar nicht wählen.

27,6 % der Patienten gaben an, sich sehr gut entspannt zu haben. Immerhin 58,6 % der Patienten gaben ihr subjektives Empfinden mit gut an. Es folgte mit 9,9 % die Bewertung befriedigend und von 3,3 % wurde die Bewertung ausreichend vergeben. 0,6 % der Teilnehmer entschieden sich für die Bewertung 6 = überhaupt nicht.



Die Musik wurde immer als ein wichtiger, die Tiefenentspannung fördernder Bestandteil angegeben. Oft wurde nach der Tiefenentspannung nach den jeweiligen Musiktiteln gefragt. Das hat dazu geführt, dass die Patienten bei ihrer Entlassung eine Kassette erwerben können, die sie zur Fortsetzung des Entspannungstrainings zu Hause verwenden können.

Inzwischen ist das Winterberger Entspannungstraining ein integrierter Teil des psychosozialen Therapieangebotes der Rehaklinik geworden. Da es so erfolgreich ist, gibt es Überlegungen das Winterberger Entspannungstraining kommerziell über CMS Music, Mediklang ©, 50 189 Elsdorf zu vermarkten.

Literatur

- Decker-Voigt, Hans-Helmut: Aus der Seele gespielt, München 1991.
- Evers, Erwin: "Was geschieht bei Musikhören im menschlichen Körper? Zur Physiologie des Friebel, Volker: Die Kraft der Vorstellung, Hamburg 1996.
- Haak, Klaus (Hrsg.): Schmerzbewältigung, Niedernhausen 1996.
- Hartmann, Matthias: Ein edukativ-therapeutisches Konzept für die stationäre Rehabilitation
- Hoberg, Gerrit (Hrsg.): Streß unter Kontrolle, Stuttgart 1988, 18, 31.
- Krebskranker - Möglichkeiten psychologischer Begleitung und Unterstützung im Kontext einer Nachsorgeklinik, in Schröder, Harry, Reschke, Konrad (Hrsg.): Intervention zur Gesundheitsförderung für Klinik und Alltag, Regensburg 1996, 187 - 195.
- Ladenbauer, Wolfgang: Imagination und Hypnose bei Krebs, Wien 1995
- Luther, Michael, Maaß, Evelyne: NLP Spiele-Spectrum, Paderborn 1994.
- Maaß, Evelyne, Ritschl, Karsten: Phantasieeisen leicht gemacht, Paderborn 1996.
- Müller, Anne: Aktive Musiktherapie: Stimmungen, Therapieerleben und immunologisch relevante Speichelparameter, Frankfurt a.M. 1994
- Musikerlebens", in: Musik und Unterricht 7/1991, 16-18).
- Ohm, Dietmar: Übungsheft zur progressiven Relaxation, Lübeck 1993.
- Peter, Burkhard, Gerl, Wilhelm: Entspannung, München 1988.
- Simonton, Carl. O.: Auf dem Wege der Besserung, Hamburg 1993.
- Simonton, Carl. O.: Wieder gesund werden, Hamburg 1986.
- Susen, Gerhard: Krebs und Hypnose, München 1996.
- Treschhaus, Gerd: Der Albatros (MC), Frog-Verlag 1997.
- Wagner-Link, Angelika: Der Stress, Hamburg 1994.