

# Vorwort

Entspannungsmethoden sind Basistherapeutika. Sie haben ein sehr breites und wissenschaftlich gut gesichertes Indikationsspektrum. Im präventiven Bereich sowie zur unspezifischen und spezifischen Behandlung von Störungen können sie eingesetzt werden. Entspannung ist auch ein Kernelement der Achtsamkeitspraxis. Daher können Entspannungstechniken vielen Menschen einen einfachen ersten Einstieg in das Erleben von Achtsamkeit ermöglichen. Sowohl Jacobson wie auch Schultz nutzten das Konzept des inneren Beobachters, ohne dies jedoch so zu benennen.

Dieses Buch vermittelt eine Übersicht über die Entwicklung der verschiedenen körperbezogenen Entspannungsmethoden und stellt durch das Konzept des Embodiment eine Verbindung zu den imaginativen und meditativen Verfahren insbesondere hier zum Autogenen Training her.

Ich danke den Herausgebern dieser Reihe für die Möglichkeit einer Bilanz und Perspektive von Entspannungstechniken im Sinne eines Basispsychotherapeutikums.

Eine Kernaussage des Buches ist die heute notwendige Entwicklung weg von alltagsfernen langen Entspannungsübungen im Liegen hin zu alltagsgerechten kurzen Übungen im Sitzen und im Stehen. Nur eine kurze physiologisch und psychologisch gut konditionierte Entspannung kann uns helfen, den umfanglichen und komplexen Stressbelastungen im Alltag etwas entgegen zu setzen und den Lebensstil darauf einzustellen. Dabei können auch elektronische Medien zukünftig eine wichtigere Rolle spielen.

Corinna Schilling hat die Darstellung der beiden wichtigen körperbezogenen Methoden des Yoga und des Qi Gong übernommen. Ich danke ihr auch für die kritische Durchsicht des gesamten Manuskriptes.

Anita Brutler danke ich für die Organisation und die Geduld, mit der sie die Entwicklung des Buches begleitet hat.

Dominik Rose sei herzlich gedankt für das engagierte und differenzierte Lektorat.

Nicht zuletzt sollen die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Entspannungskurse in den letzten 35 Jahren in Prävention, Therapie, Ausbildung und Supervision erwähnt werden, ohne deren Rückmeldungen und Entwicklungen das Buch nicht diese Tiefe der Erfahrung vermitteln könnte. Die einzelnen Fallbeispiele sind reale Berichte von verschiedenen Therapeutinnen und Therapeuten, die sich beim Lesen dieses Buches vielleicht wiederfinden werden.

Berlin im Mai 2020

Claus Derra