

Marcel Bühler-Rickenbach, Präsident SGAT

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und angewandte Entspannungsverfahren

Die SGAT (Schweizerische Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren) hat am 5.9.2013 ihre Jahrestagung in der Klinik Barmelweid zum Thema «Rund um den Schlaf» durchgeführt. AT (Autogenes Training) und PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) werden in Curricula zum Fähigkeitsausweis SAPP (Psychosoziale und Psychosomatische Medizin) angeboten.

Wer ist die SGAT?

Die 1990 gegründete SGAT will das Autogene Training bei Ärztinnen und PsychotherapeutInnen in der Schweiz bekannt machen. Seit 1993 bietet sie ein zertifiziertes Ausbildungscurriculum und weitere Kurse für AT (Autogenes Training) und PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) an. Diese berechtigen zur Leitung von Gruppenkursen AT/PMR. AT steht beim breiten Publikum an erster Stelle. PMR wird in den Ausbildungsstätten für den FA SAPP bevorzugt.



Die SGAT ist Garant für eine seriöse Ausbildung von ÄrztInnen und PsychologInnen und verantwortlich für die Qualitätssicherung des AT und der PMR. Ihre Kurse vermitteln neben dem technischen Teil auch das Wissen um Indikation und Kontraindikation dieser Methode(n); das Erkennen von Grenzen und den professionellen Umgang mit Situationen, die durch die Anwendung ausgelöst werden können.

AT/PMR in der Hand von Ärztinnen und Psychotherapeutinnen

Ärzte empfehlen ihren Patienten oft Angebote für AT/PMR in Klubschulen, Volkshochschulen oder Fitnessstudios. Manche geben ihnen einfach eine Entspannungs-CD (AT oder PMR) ab. Damit gibt der psychosomatisch tätige Hausarzt ein wichtiges therapeu-

tisches Instrument aus der Hand. Bei der Instruktion von AT hat er eine einmalige Gelegenheit, mit dem Patienten 1:1 vorerst wertfreie Körperwahrnehmungen des eigenen Körpers im Sinne der Achtsamkeit zu üben. Durch Rückmeldungen des Patienten und aus dem begleitenden Gespräch ergeben sich wertvolle Informationen für die Therapie.

Patienten mit psychosomatischen Symptomen sind sehr dankbar, wenn sie von ÄrztInnen oder PsychologInnen selber in eine der Entspannungsmethoden eingeführt werden.

Einzelinstruktionen von AT/PMR dauern in der Regel ca. 20 Minuten. Sinnvoll sind 6–7 Sitzungen im Abstand von 1–2 Wochen. Eine ideale Gruppengrösse liegt bei 6–8 Teilnehmern. In einer Grossgruppe von 12 Personen und mehr können sich die Teilnehmer weniger persönlich äussern. Dem Kursleiter fehlt auch die nötige Zeit. Die Behandlung kann nach Tarmed als psychosoziale oder psychosomatische Beratung (00.0525) abgerechnet werden und wird von der Grundversicherung übernommen.

Indikationen für AT und PMR sind funktionelle Beschwerden, «Stress»-Symptome, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, aber auch Ängste (Prüfungsängste, Phobien, Panik). Die PatientInnen erhalten eine wirksame Unterstützung und Anleitung zur autonomen Bewältigung ihrer Probleme.

In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass die meisten Probanden innert 6 Wochen den «Entspannungsreflex» lernen. Der Begründer der Methode Autogenes Training, I. H. Schultz, beschrieb zahlreiche physiologische Veränderungen und eine «Resonanzdämpfung der Affekte». Voraussetzung für eine nachhaltige Wirkung ist die Motivation, wirklich 3×3 Minuten täglich zu üben. Die Referate der Jahrestagung sind auf der Website www.sgat.ch öffentlich zugänglich.

2014 findet im September die Jubiläumstagung 25 Jahre SGAT statt.

Korrespondenz:
Dr. Marcel Bühler-Rickenbach
Calvenweg 2
7001 Chur
[marcel.buehler\[at\]me.com](mailto:marcel.buehler[at]me.com)