

10 Stunden Progressive Relaxation

Modul zum Erwerb der fachgebundenen Psychotherapie oder der Facharztbezeichnungen „Psychiatrie und Psychotherapie“, „Psychosomatik und Psychotherapie“, „Kinder- und Jugendpsychiatrie und –Psychotherapie“ oder zur Dozentenqualifikation

oder einfach zur Verbesserung des persönlichen Entspannungs-Repertoirs

Die Entwicklung der Progressiven Relaxation – früher Progressive Muskel-Relaxation – begann vor über 100 Jahren in den USA. Was heute noch topmodern, fast technologisch klingt: PR oder PMR und über Körperübungen gebahnt wird, und sich fast wie eine „state of the art“ Körper(psycho)therapie-Intervention anhört (...oder fühlt) war von dem Psychiater Edmund Jacobson ursprünglich auch so gedacht. In Filmen, die in seinem Labor in den 20er/30er Jahren gedreht wurden, kann man Patienten erleben, die ihre Muskeln ganz vorsichtig in definierten Regionen anspannen und wieder locker lassen, angeschlossen an einen Apparat, der die Spannung ableitet und dessen Anzeige als „Spürhilfe“ und feedback dient. Damals waren 2 Jahre Therapie mit wöchentlichen Sitzungen keine ungewöhnlich lange Zeit, in der der Therapeut natürlich auch mit dem Patienten redete. Da die erzielte Entspannung viel tiefer geht, mehr das autonome Nervensystem und die Psyche und eben nicht nur die Muskeln erfasst, hat sich nicht nur der Name verändert aus PMR wurde PR, auch wenn der Zugang weiter über die differenzierte Muskelanspannung und –entspannung erfolgt. In unserer schnelllebigen Zeit wird auch nicht mehr eine Stunde geübt, jetzt müssen 15 min und weniger für einen Übungszyklus reichen. In dem Kurs üben wir die verschiedenen Muskelgruppen durch und lernen viele weitere Effekte kennen, die im Zusammenhang mit diesen Aktivierungen auch vermutet werden dürfen. Auch alltagstaugliche „Kurz“-PR, im Sitzen und im Stehen werden wir ausprobieren. Wir lernen die Differentialindikation kennen und uns selbst zu messen, ganz wie bei dem alten Jacobson im Labor. Und auch wir reden wieder mit den Patienten und machen PR so auch zu einer „P“sychosomatischen „R“eflektionstechnik mit einem direkten Anschluss an die Kinesiologie und die Hypnose. Neugierig geworden? Aber bitte. Es wird in jedem Fall spannend.

Sollte die Gruppe international besetzt sein, würden wir die Gruppen auf Englisch halten.

Zeiten: Do., Fr., So., Mo., Di. 16.45 – 18.30

Leitung: Prof. Dr. Thomas Loew, Dozent gemäß der Richtlinien der dgaehat, von der Bläk weiterbildungsbefugt für Entspannungsmethoden; er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und –Therapie.

Abschluss: Der PR-Kurs (10 Stunden) entspricht dem im Rahmen der fachgebundenen Psychotherapie geforderten Bausteins. Die weiteren 10 Stunden können bei Bedarf und Möglichkeit entweder im nächsten Jahr auf Kos absolviert werden oder während des Jahres bei einem der dgaehat-Dozenten oder anderen von einer deutschen Landesärztekammer befugten absolviert werden. Sollten Ihnen noch Stunden fehlen im Rahmen der Facharztbezeichnungen „Psychiatrie und Psychotherapie“, „Psychosomatik und Psychotherapie“, „Kinder- und Jugendpsychiatrie und –Psychotherapie“ (dort sind zweimal 16 Stunden gefordert), und Sie haben bisher nur 2 mal 10 Stunden absolviert, können Sie diesen Kurs ebenso nützen, oder alternativ auch im Rahmen der Dozentenqualifizierung der dgaehat, um die selbst die Voraussetzungen für die Weiterbildungsbezugnis dafür zu erfüllen.

Kursgebühr: Zusätzlich zur Kongressgebühr 100 EUR

Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt.