Rezensionen von Buchtips.net

Franz Petermann (Hg): Entspannungsverfahren

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28689-3 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	65,00 Euro (Stand: 22. August 2025)

Fundierter Überblick über die aktuellen Verfahren

Ob autogenes Training, PME, Biofeedback, Hypnose, Imagination oder andere, es gibt eine reihe von inzwischen bestens erprobten Entspannungsverfahren, die nicht nur im Zuge der "Achtsamkeit" in den letzten Jahren breit angenommen werden, sondern teils bereits seit Jahrzehnten "in Nutzung" sind. Was aber passt zu wem in welcher Situation? Was sind die genauen Stärken und "Trigger" der einzelnen Ansätze? Was eignet sich eher für "gereifte" Menschen, was passt eher zu Kindern und Jugendlichen (und warum)?

Dass die entsprechenden Verfahren nicht nur in eine gewisse Ruhe bringen oder bei konkreten Störungen wie Schlafstörungen und Stress ihre Wirkung entfalten, sondern auch im Rahmen von manchen Persönlichkeitsstörungen, aber auch Schmerzen oder Herz-Kreislauferkrankungen, im Rahmen von Krebstherapien oder gar beim Zahnarzt sinnvolle Einsatzbereiche erfahren (wenn passend zur Situation, Erkrankung oder allgemeiner Lebenslage die dazu passende Entspannungsform ausgewählt wird), dass ist zwar vielen bereits bekannt, aber in der Breite, wie sie im Buch dargelegt wird, noch längst nicht allgemein verbreitet. Eine Lücke, die Franz Petermann als Herausgeber strukturiert mit diesem Werk schließt und in großer Breite die einzelnen Verfahren und deren Korrespondenz zu Krankheitsbildern dem Leser vor Augen führt.

"Entspannungsverfahren sind effektiv, werden aber selten eingesetzt" - Was im Kapitel über Insomnie in dieser Form griffig formuliert gelesen werden kann, gilt am Ende für alle Bereiche, denen das Werk nachgeht. Nicht nur als "Behauptung" oder Mode, sondern in den jeweiligen Kapiteln legen die verschiedenen Autoren Wert darauf, eine empirische Absicherung mit vorzulegen. Sachlich, in der Form verständlich und in den Darlegungen überzeugend bietet dieses Werk dem interessierten Leser somit einen fundierten und guten Überblick über die Verfahren und deren sinnvollen Einsatz. Wobei die Verfahren zunächst ausführlich und praxisnah vorgestellt werden, um dann in den verschiedenen Bereichen der psychischen und somatischen Erkrankungen in ihrer Anwendung und in ihrem Nutzen ausführlich erläutert werden.

"Zu einem Leben, das Anstrengung und Mühe verlangt, gehören Phasen der Ruhe, Entlastung und Entspannung" - Und ab einem gewissen Punkt reichen die tradierten Formen des Abschaltens wie Dösen, Ausschlafen, Abschalten, Spielen eben nicht mehr aus, um nachhaltig für Entlastung und zur Ruhe kommen zu sorgen.

So ist es wichtig und richtig, jene standardisierten Entspannungsverfahren sachlich und objektiv vorzustellen, wie es das Werk vollzieht und ebenso nachvollziehbar ist das Plädoyer für eine "Durchbrechung von Schulenbarrieren", die im Buch postuliert wird. Alles in allem eine sehr anregende und informative Lektüre, die zu einer Differenzierung der Anwendung beiträgt und dem Leser verdeutlicht, dass auch eine Kombination von Methoden für konkrete Störungen sinnvoll und angemessen ist.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[23. Juni 2020]