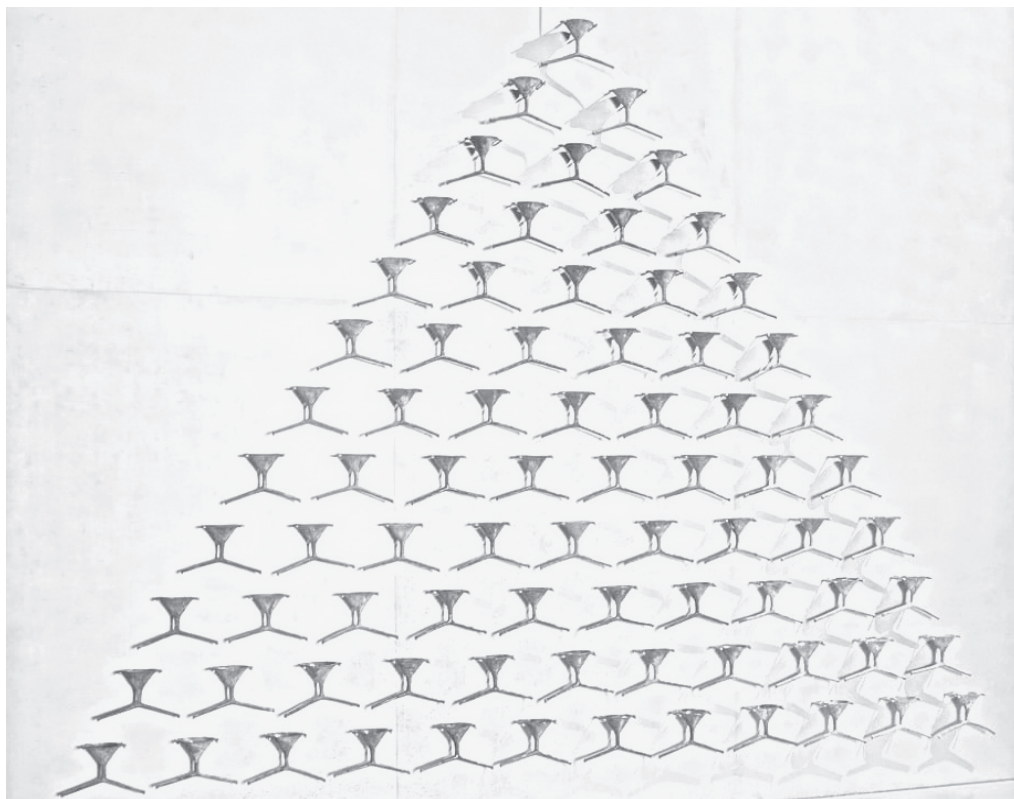


# Entspannungsverfahren

Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren  
(DG-E e.V.)



*Herausgeber:*

*Deutsche Gesellschaft für  
Entspannungsverfahren*

*Susanne Winkler*

Neurogenes Zittern – eine Ressource  
für die Entspannung

*Björn Husmann*

Wie die Katharsis körperlicher und emotionaler  
Spannungssymptome Eingang in Autogenes Training  
und Autogene Therapie fand –  
Daten zur Vita und ausgewählte konzeptionelle  
Einflüsse von Wolfgang Luthe



PABST SCIENCE PUBLISHERS  
Lengerich

*Susanne Arp*

Weniger ist mehr – Sanfte Entspannungstherapie in  
der Neuropsychologischen Psychotherapie

---

# INHALTSVERZEICHNIS

- 3 *O. Nass*  
Editorial
- 5 Einladung zur Mitgliederversammlung  
2022 und 2023
- Originalia**
- 7 *Susanne Winkler*  
Neurogenes Zittern – eine Ressource  
für die Entspannung
- 18 *Björn Husmann*  
Wie die Katharsis körperlicher und  
emotionaler Spannungssymptome  
Eingang in Autogenes Training und  
Autogene Therapie fand – Daten zur  
Vita und ausgewählte konzeptionelle  
Einflüsse von Wolfgang Luthe
- 50 *Susanne Arp*  
Weniger ist mehr – Sanfte Entspan-  
nungstherapie in der Neuropsycho-  
logischen Psychotherapie
- Varia**
- 57 *Gert Kowarowsky*  
Burnout und Long-Covid oder:  
Was gibt es Neues in Bezug auf  
Burnout?
- 71 *Wolf-Ulrich Scholz*  
Multimodale Stresskompetenz und  
das Phänomen „grauer Nashörner“
- 89 *Claus Derra*  
Leitfaden Entspannungstherapie in  
der medizinischen Rehabilitation
- 91 *Björn Husmann*  
Im Gedenken an  
Dr. Heinrich Wallnöfer (1920-2022)
- Buchbesprechungen**
- 97 *Oliver Nass*  
Ohm: Der kleine Anti-Stress-Coach –  
die besten Übungen für Achtsamkeit,  
Entspannung & Stressbewältigung
- 99 Gilles Michaux  
Husmann: Über 100 Jahre Autogenes  
Training. Exponate einer Ausstellung  
zur Geschichte der „konzentrativen  
Selbstentspannung“
- Mitteilungen aus der DG-E**
- 102 Tätigkeitsbericht DG-E e.V.  
Mai 2021 bis April 2022
- 105 Kleiner DG-E-Datenreport
- 106 Mitgliederversammlung 2021
- 108 „Über 100 Jahre Autogenes Training“  
– kleine Foto-Impression vom  
Ausstellungsaufbau
- 112 Leitlinien der DG-E e.V. zur  
Anwendung von Yoga
- 114 Richtlinien der DG-E e.V. zur  
Fortbildung in Yoga
- 116 Aktualisierte Listen der zertifizierten  
Anleiter:innen und Dozent:innen  
der DG-E
- 124 Fortbildungskalender der  
DG-E e.V. 2022/2023

# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

*Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)*

*Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren*

## Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für  
Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

DG-E-Geschäftsstelle  
c/o M.Sc. E. Merotto  
Große Schulgasse 2b  
D-39116 Magdeburg  
Tel.: +49 (0)391 24 46 25 81  
E-Mail: geschaeftsstelle@dg-e.de  
Internet: dg-e.de

## Redaktion

Dipl.-Psych. Björn Husmann  
E-Mail: redaktion@dg-e.de, im Auftrag des  
Vorstandes der DG-E (V. i. S. d. P.)

## Peer Review

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux  
Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz  
Dipl.-Psych Björn Husmann

## Titelbild:

Das Titelbild ist ein Foto vom „Brunnen der Erschöpfung“ (fountain of exhaustion) von Pavlo Makov aus dem ukrainischen Pavillon der Biennale 2022.

Abgedruckte Beiträge in diesem Heft geben in erster Linie die Auffassung der jeweiligen Autor:innen aber nicht zwingend die Meinung der Redaktion bzw. der DG-E wieder. Auch wenn in den Beiträgen dieses Heftes nicht durchgängig alle Genera benutzt werden, so sind doch alle Menschen jeglichen Geschlechts gleichermaßen gemeint (m/f/d/u). Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden in den Beiträgen dieses Heftes nicht zwingend besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen entsprechender Hinweise kann deshalb nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Die Zeitschrift einschließlich aller enthaltenen Beiträge sowie Abbildungen und Bilder ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Redaktion unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen/Kopien und die Einspeicherung sowie Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## Hinweis für Autor\*innen

**Redaktionsschluss** zum Einreichen von Manuskripten für die 40. Ausgabe 2023 ist der **06. Juni 2023**. Bei Einsendung von Manuskripten und Leser:innen-Briefen an die Redaktion (bitte jeweils mit vollständigen Absender:innen-Angaben) wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung sowie zur entsprechenden Datenverarbeitung vorausgesetzt, wenn andersweitige Wünsche nicht gesondert zum Ausdruck gebracht werden. Bitte ggf. vorab Merkblatt zur Manuskript-Gestaltung bei der Redaktionsleitung anfordern.

Erscheinungsweise: jährlich  
Einzelpreis: 19,95 €  
Abo-Preis für Nichtmitglieder: 16,50 €  
Für DG-E-Mitglieder kostenfrei.  
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2021.

## Verlag



Pabst Science Publishers  
Eichengrund 28, D-49525 Lengerich  
Tel.: +49 (0)5484 308, Fax: +49 (0)5484 550  
E-Mail: pabst@pabst-publishers.com  
Internet: www.pabst-publishers.com  
www.psychologie-aktuell.com

ISSN 1617-1586

# BURNOUT UND LONG-COVID ODER: WAS GIBT ES NEUES IN BEZUG AUF BURNOUT?

GERT KOWAROWSKY

**Zusammenfassung**<sup>1</sup>: Eine tiefgreifend erlebte Erschöpfung hat im Einzelfall meist eine sehr komplexe Ätiologie: Burnout – im Sinne einer tätigkeitsbezogenen Erschöpfung – ist eine mögliche Ursache, Long Covid als Folge der Virusinfektion ist eine der zahlreichen möglichen anderen. Individualisierte Diagnostik und Therapie sind bei vorliegender Erschöpfungssymptomatik daher ganz besonders indiziert, um das individuelle Leid von Betroffenen zu lindern und die Gesundheit zu fördern.

**Schlüsselwörter**: Burnout, Long-Covid, bio-psycho-sozioökologisches Modell, individualisierte Diagnostik und Therapie

Gefragt zu einer Stellungnahme zum aktuellen Stand der wissenschaftlichen Burnout-Diskussion – ein Thema, das in der DG-E von Bedeutung ist, und dies nicht nur weil Entspannungsverfahren in der Therapie eine prominente Rolle spielen – machte die Analyse der mir vorliegenden Daten schnell klar: Es gibt keinen aktuellen Stand der Forschung zu Burnout. Seit 2017 gibt es keine relevanten neuen Forschungsergebnisse zu diesem Thema im engeren Sinne. Neu ist jedoch, dass im öffentlichen Diskurs beobachtet werden kann, dass „Burnout“ als subjektive Bezeichnung für erlebte tiefe Erschöpfung nunmehr häufiger konkurriert mit „Long-Covid“ als subjektiver Erklärung erlebter tiefer Erschöpfung.

Wer sich dem Erkenntnisstand über Burnout bis 2017 intensiver nähern möchte, kann das z. B. über den Klassiker von Burisch „Das Burnout-Syndrom“ (2010), über Kowarowsky, „Individualisierte Burnout-Therapie“ (2017) tun oder über den in der Ausgabe *Entspannungsverfahren* von 2012 erschienenen, sehr umfassend recherchierten Artikel „Zur (Differenzial-)Diagnostik des Burnout-Syndroms – ein Update aus der Forschung“ (Husmann, 2012)<sup>2</sup>. Darüber hinaus hat die DG-E-Arbeitsgruppe „Burnout“ 2014 noch eine aktualisierte kurze Zusammenfassung „Praxis-Empfehlungen zur Diagnose, Behandlung und Prävention bei Burnout“ veröffentlicht (DG-E, 2014). Auch diese wertvollen

---

<sup>1</sup> Eingang: 23.04.22 / Revision: 22.05.22

<sup>2</sup> Der dank der aktuellen digitalen Zugriffsmöglichkeiten weiterhin schnell abrufbar und nach wie vor äußerst lesenswert ist: <https://www.bjoern-husmann.de/download/file/7-husmann-b-2012-zur-differential-diagnostik-des-burnout-syndroms-ein-update-aus-der-forschung>



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

## BESUCHEN SIE UNS DOCH MAL IM INTERNET...

Deutsche Gesellschaft für  
**ENTSPANNUNGSVERFAHREN**  
Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

**Werden Sie Mitglied in der DG-E e.V.**

Die Beantragung der Mitgliedschaft ist ganz einfach.

- Laden Sie sich hier das **Formular** herunter
- Drucken Sie sich den Mitgliedsantrag und ggf. den Erhebungsbogen für Qualifikationsnachweise in Entspannungsverfahren aus.
- Füllen Sie den Antrag und ggf. den Erhebungsbogen für Qualifikationsnachweise in Entspannungsverfahren gut leserlich und vollständig aus.
- Senden Sie Ihre Unterlagen inklusive evtl. Anlagen an die Geschäftsstelle. Die Adresse ist bereits eingefügt.

Fertig!

**Save the Date!**  
**29.04. – 06.05.2023**  
**34. Entspannungstherapiewoche**  
**(Klappholtal / Sylt)**

Programm & Anmeldung ab Herbst 2022 auf  
<https://dg-e.de>

Sie finden auf unserer Homepage frei zugänglich und kostenlos...

- ▶ kompakte, fundierte und gut verständliche Informationen zu vielen wichtigen Entspannungs- und acht-samkeitsbasierten Verfahren,
- ▶ nützliche Links und die Recherche-Möglichkeit in unserer Artikel-Datenbank oder unserer Veröffentli-chungsliste,
- ▶ Merkblätter z.B. zum Umgang mit Angst-, Schlaf- und Schmerzstörungen oder Burnout,
- ▶ Listen mit Adressen unserer Kursleiter\*Innen bzw. Dozent\*Innen für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz, die in Ihrer Nähe nach den an-erkannten Richt- und Leitlinien der DG-E qualifiziert sind und praktizieren bzw. fortbilden
- ▶ und alle wichtigen Informationen über die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren und ihre Aktivitäten, Angebote, Veröffentlichungen oder Tagungen.



[HTTPS://DG-E.DE](https://dg-e.de)  
[ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM](https://dg-e.de)

