

Anleitung zum Entschleunigen

WEITERBILDUNG Entspannungstherapeuten helfen Stressgeplagten – früher Jobeinstieg möglich

Von SUSANNE EHLERDING

Mehrfachbelastungen und Termindruck gehören heute für viele Berufstätige zum Alltag. „Ein großer Teil der stressbedingten Krankheiten entsteht dadurch, dass die Menschen dann immer weiter und weiter arbeiten“, sagt die Heilpraktikerin Christina Jung. Stattdessen müsse man jedoch Ruheinseln schaffen, damit sich das Nervensystem erholen könne. „Durch gezielte Entspannung wird man sichtbar gelassener und gelöster“, sagt die Expertin.

Aktive und passive Entspannungsverfahren

Entsprechend werden Entspannungstrainer oder -therapeuten gebraucht, die solche Techniken vermitteln können. „Ihre Jobchancen sind recht gut, wenn sie verschiedene Verfahren beherrschen und einen Basisberuf im psychologischen, pädagogischen oder medizinischen Bereich haben“, sagt Klaus R. Junker, Vorsitzender des Bundesverbandes für Autogenes Training und Entspannungstherapie. Denn dann bezuschussen die Krankenkassen zumindest einige Entspannungsverfahren. Die Bezeichnung „Entspannungstherapeut“ sei bisher nicht gesetzlich geschützt, sagt Junker. Deshalb sei es Auslegungssache, was als Qualifikation gelte, wenn man das Entspannen und Entschleunigen lehren wolle. Der Verband arbeite aber an einer Zertifizierung.

Nach Klaus R. Junkers Ansicht sollte die Ausbildung aktive und passive Entspannungsverfahren beinhalten,

wie das Autogene Training und die Hot-Stone-Massage, die Progressive Muskelentspannung sowie auch Übungen zur Aufmerksamkeit. Das könne zum Beispiel eine Reise durch den Körper sein. Dabei spürt man in sich hinein und versucht, alle Muskeln von unten nach oben einzeln zu entspannen.

„Viele Menschen reagieren auf die verschiedenen Verfahren völlig unterschiedlich und ein gut ausgebildeter Entspannungstherapeut sollte für

jeden das richtige parat haben“, sagt der Verbandsvorsitzende. Das Erlernen mehrerer Entspannungsverfahren, eine gute Praxis im Umgang mit stressgeplagten Menschen in

Kompetente Vorbereitung ist zeitaufwändig

Kombination mit einer positiven, einlenkenden Persönlichkeit bringe den Erfolg als Entspannungstherapeut.

Eine kompetente Vorbereitung darauf sei allerdings zeitaufwendig und nicht ganz

billig. Das relativiere sich aber dadurch, dass mit der Arbeit an den stressgeplagten Klienten bereits begonnen werden könne, wenn man ein erstes Verfahren erlernt habe, sagt Klaus R. Junker. Danach seien die Kenntnisse im Baukastenprinzip sehr gut erweiterbar.

Bei einigen Anbietern gebe es die Ausbildung zum Entspannungstherapeuten für rund 1000 Euro, berichtet Junker. „Für einen ersten Baustein ist das ein guter Start. Eine

umfassende Ausbildung sieht aber anders aus und schlägt bis zum Abschluss eher mit dem dreifachen Betrag zu Buche.“ Immer sollte der Unterricht von einem ausführlichen Skript begleitet sein und neben dem Wissen um die physiologischen Abläufe und die anerkannten Verfahren wie Autogenes Training und der Progressive Muskelentspannung auch Bewegungsprogramme oder beispielsweise eine reine Entspannungsmassage enthalten.



Wer seine Fähigkeiten als Entspannungstherapeut anbieten möchte, sollte verschiedene Techniken kennen, so beispielsweise die hier gezeigte Hot-Stone-Massage.

Foto: Yanik Chauvin