

## **Meyer, J. E. (1961)**

### *Bibliographische Angabe*

Meyer, J. E. (1961). Konzentrative Entspannungsübungen nach Elsa Gindler und ihre Grundlagen. *Zeitschrift für Psychotherapie und Medizinische Psychologie*, 11 (4), 116-127 [Nachdruck in Auszügen in H. Stolze (Hrsg.), *Die Konzentrative Bewegungstherapie. Grundlagen und Erfahrungen* (S. 50-59). Berlin: Verlag Mensch und Leben].

### *Fragestellung / Hypothesen*

Lassen sich für konzentrative Entspannungsübungen nach Elsa Gindler spezifische neurophysiologische Befunde nachweisen?

### *Stichprobe*

Drei mit dieser Art von Entspannungsübungen gut vertraute Versuchspersonen.

### *Untersuchungsdesign*

Aggregierte Einzelfalluntersuchungen anhand eines A-B-Designs: Überprüfung der Reflexerregbarkeit und Grundaktivität im rechten Triceps surae vor und während der Entspannung mit Konzentration auf das rechte Bein.

### *Datenerhebungsverfahren*

Elektromyogramm.

### *Datenauswertungsverfahren*

Deskriptive Verlaufskurvenbeschreibung.

### *Ergebnis*

Während der konzentrierten Zuwendung auf das rechte Bein zeigt sich eine deutliche Steigerung des Eigenreflexes und eine “Tonisierung”, d.h. überschwellige Aktivierung der Motoneurone des Rückenmarks (Hintergrundsaktivität). Somit induzieren Entspannungsübungen nach Elsa Gindler bei den Ausführenden keine passive Haltung, sondern - im Unterschied zum Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson - eine gesteigerte Aktionsbereitschaft.

### *Anmerkung*

Ohne Angabe bibliographischer Quellen wird berichtet, dass im Elektroenzephalogramm bei Entspannungsübungen nach Elsa Gindler sich in der Regel keine Veränderungen des Grundrhythmus zeigen; in einzelnen Fällen würde das Kurvenbild einem ganz leichten Einschlafstadium ähneln. Eine auffallende Aktivierung des  $\alpha$ -Rhythmus, wie er bei Zen- und Yoga-Übenden gefunden wurde, ist bei Entspannungsübungen nach Elsa Gindler demnach nicht nachzuweisen.