

# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦  
Biofeedback

- der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)  
e.V. - ehem. Psychologische Fachgruppe für Autogenes Training & Progressive Relaxation

**APEZITIZER: AUS DER FACHZEITSCHRIFT NR. 19**

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

## *Prognostischer Wert von Vorerfahrungen und Teilnahmemotiven für den Lern- und Transferprozess bei Autogenem Training und Progressiver Relaxation*

**publiziert in: Entspannungsverfahren, 2002, Band 19, S. 5-24.**

### **Zusammenfassung**

**Theoretischer Hintergrund:** Voraussetzungen für therapeutische und präventive Effekte systematischer Entspannungstherapien und -trainings sind günstige Lern- und Transferprozesse, da nur durch sie ein effektiver, autonomer Einsatz der Entspannungstechnik im Lebensalltag möglich wird. Motivations- und "compliance"-theoretisch sind Vorerfahrungen und Teilnahmemotive wesentliche Bedingungen von Lern- und Transfererfolgen.

**Fragestellung:** Welchen prognostischen Wert haben Vorerfahrungen und die Motive für die Teilnahme an Einführungskursen zum Autogenen Training (AT) bzw. zur Progressiven Relaxation (PR) für kurz- und längerfristige Kriterien erfolgreicher Lern- und Transferprozesse beim Erwerb dieser Entspannungsmethoden in ambulanten und stationären Anwendungssettings?

**Methoden:** Durchgeführt wurden zwei unabhängige Studien (und zwei Replikationsstudien), in deren Rahmen 113 Teilnehmer/innen an AT-Kursen und 94 Teilnehmer/innen an PR-Kursen vor der ersten Gruppensitzung nach ihren Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden und Teilnahmemotiven befragt wurden. Kriterienvariablen für kurzfristige Effekte der Kursteilnahme sind der Kursabbruch und subjektive Übungswirkungen am Kursende, solche für längerfristige Effekte sind drei bis sechs Monate nach Kursabschluss erfasste Anwendungshäufigkeiten und subjektive Wirkungen der Entspannungsübungen.

Prof. Dr. Günter Krampen, Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie, D-54286 Trier

Tel. 0651/201-2967, Fax 0651/201-3812, email [krampen@uni-trier.de](mailto:krampen@uni-trier.de)

BERUFSVERBAND  
DEUTSCHER  
PSYCHOLOGINNEN  
UND  
PSYCHOLOGEN  
(BDP) e.V.



### **Vorstand der FG:**

DP Dr. Dietmar Ohm  
(FG-Vorsitzender)  
Ratzeburger Allee 12  
23564 Lübeck

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter  
(stellv. Vorsitzende)  
H.- Brauch Straße 18  
67454 Haßloch/Pfalz

DP Helmut Brenner  
(stellv. Vorsitzender)  
Paulinenstraße 20  
32108 Bad Salzufflen

**Geschäftsstelle:**  
**DP Elisabeth Westhoff**  
**Semmelweisstr. 10,**  
**50767 Köln**

Im Internet:

[www.entspannungsverfahren.com](http://www.entspannungsverfahren.com)  
[www.entspannungstraining.com](http://www.entspannungstraining.com)

### **Fort- und Weiterbildung:**

**Jährliche Fachtagung**  
**Regionale Kurse**  
**Supervision**

### **Fachgebiete:**

**Autogenes Training**  
**Progressive Relaxation**  
**Hypnose**  
**Yoga**

**Biofeedback**  
**Integrative Entspannung**  
**Multimodale Stresskompetenz**

**Ergebnisse:** Anhand der Vorerfahrungen und Teilnahmemotive können sowohl beim AT als auch bei PR Kursabbrüche und subjektive Übungswirkungen am Kursende vorhergesagt werden, die Vorhersage der längerfristigen (Transfer-)Effekte anhand dieser Variablen gelingt jedoch nur für das AT. Auch für PR konnte aber belegt werden, dass die Anzahl der vor Kursbeginn angegebenen Teilnahmemotive bis zu einer Schwelle von vier Motiven sehr hoch, darüber jedoch nicht mehr signifikant mit kurz- und längerfristigen Erfolgskriterien korreliert ist.

**Schlussfolgerung:** Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden und Teilnahmemotive sind bedeutsame Prädiktoren des erfolgreichen Erwerbs und Alltagstransfers von AT und PR und damit von direkter Bedeutung für die selektive und adaptive Indikationsstellung. Die Befunde aus vier unabhängigen Studien führen zudem zu einer Schwellenhypothese über den Zusammenhang zwischen der Anzahl der Motive für die Teilnahme an AT- und PR-Kursen mit dem kurz- und längerfristigen Lern- und Transfererfolg.

**Schlüsselworte:** Autogenes Training; Progressive Muskelrelaxation; Entspannungstherapie; Entspannungstraining; Motivation; Compliance; Vorerfahrungen; differentielle Indikation

Predictive value of pre-experiences and participation motives for learning and transfer of autogenic training and progressive relaxation

**Abstract**

**Theoretical background:** Prerequisites of therapeutic and preventive effects of relaxation therapies and trainings are good learning- and transfer-processes, because only they make effective autonomous applications of relaxation techniques in everyday life possible. Following theories of treatment motivation and compliance, pre-experiences and motives for participation are relevant determinants of learning and transfer.

**Research questions:** Empirical test of the predictive value of pre-experiences and motives for participation in introductory courses on autogenic training (AT) and progressive relaxation (PR) in outpatient and inpatient settings.

**Methods:** Realized are two independent studies (and two replication studies) with 113 participants of introductory courses to AT and 94 participants of introductory courses to PR. Before begin of courses participants were asked for their pre-experiences with relaxation methods and their motives for participation. Short-term criteria of treatment outcome refer to dropouts and subjective relaxation exercise evaluations, long-term criteria refer to transfer of relaxation exercises to everyday life and relaxation exercise evaluations at followup three to six months after end of course.

**Results:** For AT as well as PR dropouts and subjective relaxation exercise evaluations could be predicted by pre-experiences and participation motives significantly. Long-term criteria could only be predicted for AT. However, for PR as well as for AT it could be shown, that the number of participation motives is correlated significantly and essentially with short- and long-term criteria of treatment outcome up to the number of four motives.

**Consequences:** Pre-experiences and participation motives are significant predictors of learning and transfer of AT and PR. Therefore, they are of direct relevance for client treatment matching and adaptive indication. Results of four independent studies lead to a threshold-hypothesis about the relationship between the number of participation motives and short-term as well as long-term learning and transfer outcome.

**Key words:** autogenic training; progressive relaxation; relaxation therapy; relaxation exercises; motivation; treatment compliance; pre-experiences; client treatment matching

### **Prognostischer Wert von Vorerfahrungen und Teilnahmemotiven für den Lern- und Transferprozess bei Autogenem Training und Progressiver Relaxation**

Sowohl die Progressive Relaxation (PR; Jacobson, 1938; vgl. etwa auch Hamm, 1994;

Ohm, 1999) als auch die Grundstufe des Autogenen Trainings (AT; Schultz, 1932/1987; vgl. etwa auch Krampen, 1998; Vaitl, 2000) werden in ambulanten und stationären klinischen Anwendungskontexten in der Behandlung, Rehabilitation und Prävention eines breiten Spektrums psychischer, somatoformer und somatischer Störungen eingesetzt. Beide psychologische Interventionsmethoden sind in Deutschland nach den Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Durchführung der Psychotherapie (den sogenannten Psychotherapie-Richtlinien; Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen, 1998) als Methoden der psychosomatischen Grundversorgung anerkannt. Durchgeführt als Einzel- oder Gruppenbehandlung können sie im "Rahmen einer übergeordneten somato-psychischen Behandlungsstrategie Anwendung" (Absatz C 1. der Psychotherapie-Richtlinien) finden und dabei der "Bearbeitung therapeutisch bedeutsamer Phänomene" (Absatz C 1.2 der Psychotherapie-Richtlinien) dienen. Ebenso wie in anderen Ländern werden beide Methoden des systematischen Entspannungstrainings und der Entspannungstherapie darüber hinaus nicht nur in therapeutischen Kontexten als Begleitbehandlung mit breiter Indikationsstellung, sondern insbesondere auch in unterschiedlichsten präventiven Kontexten eingesetzt (vgl. im Überblick etwa Petermann & Vaitl, 1994; Vaitl & Petermann, 2000), und die Kosten dafür werden durch Versicherungsträger erstattet.

Voraussetzung für die therapeutischen und präventiven Wirksamkeiten von PR und AT (zur Befundlage über empirische Wirksamkeitsnachweise siehe etwa Grawe, Donati & Bernauer, 1994; Gröninger & Gröninger, 1996; Krampen, 1998; Linden, 1994; Petermann & Vaitl, 1994; Vaitl & Petermann, 2000) ist gleichermaßen ein günstiger Verlauf der Lern- und Transferprozesse bei ihrem Erwerb. Nur auf dieser Basis wird ein effektiver und autonomer Einsatz der jeweiligen Entspannungstechnik im Lebensalltag möglich, der Vorbedingung für ihre präventiven und/oder therapeutischen Effekte ist. Neben der interventionsspezifischen Eingangsdagnostik, die vor allem der Identifikation absoluter sowie relativer Kontraindikationen und somit der selektiven Indikationsstellung dient, sind dazu im Rahmen adaptiver Indikationen

sorgfältige Beobachtungen des Lern- und Transferprozesses von Nöten (vgl. hierzu etwa

Krampen, 1991). Es liegen empirische Hinweise dafür vor, dass Vorerfahrungen mit systematischen Entspannungsmethoden und die Motive für die Teilnahme an einem Einführungskurs zu einer Entspannungsmethode für die adaptive Indikation (d.h., die Anpassung der Vermittlung an individuelle Vorkenntnisse, Erwartungen und Motivationen) von Bedeutung und damit für den Lern- und Transfererfolg der Teilnehmer/innen von prognostischem Nutzen sind. Dies steht in Einklang mit theoretischen Konzeptionen zur Behandlungsmotivation und Compliance (vgl. etwa Kanfer, 1996; Meichenbaum & Turk, 1994; Schulte, 1997), wurde aber bislang im Kontext von Entspannungsverfahren nicht systematisch empirisch überprüft.

Die wenigen empirischen Hinweise beziehen sich etwa darauf, dass eine mangelnde Motivation für die Teilnahme an einem AT-Einführungskurs sowohl für den regulären Abschluss als auch für den Transfer des Gelernten ungünstig ist (vgl. Büssing & Lehmkuhl, 1986; Büssing, Lehmkuhl & Bergmann, 1982; Krampen, 1991; Vogler, Westphal, Trautmann & Geyer, 1982). Interessanter als diese Trivialität ist, dass die Initialmotivation mit zunehmender AT-Erfahrung an prognostischer Bedeutung für den Übungserfolg und die Übungspraxis verliert. Damit sind die Entwicklung und Erhaltung einer hinreichenden Motivation für die Entspannungsmethode zu Beginn von Einführungskursen von zentraler Bedeutung. Kursteilnehmer/innen sollten unter Bezug auf ihre konkrete Lebenssituation und persönlichen Probleme erkennen, dass sie die Entspannungsübungen mit Nutzen lernen können (vgl. hierzu auch Kraft & Kraft, 1977). Als günstig hat sich empirisch vor allem erwiesen, wenn die Motivation über eine reine Neugiermotivation und extrinsische Motivationen sowie über die enge Zielsetzung direkter, kurzfristiger psychovegetativer Entspannungswirkungen hinausgeht (vgl. Büssing & Lehmkuhl, 1986; Krampen, 1991). Dabei kann sowohl ein vorhandener Leidensdruck als auch ein allgemeinerer Wunsch, auf die eigene Entwicklung regulativ Einfluss nehmen zu können, motivational günstig sein (vgl. hierzu Krampen, 1991). Analoge empirische Hinweise auf die prognostische Bedeutung der Teilnahmemotivation für PR-Einführungskurse stehen bislang aus.

Dies gilt bei der PR auch für die prognostische Bedeutung von Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren für den Erwerb und Alltagstransfer. Für das AT liegen dagegen empirische Hinweise darauf vor, dass einschlägige AT-Vorerfahrungen

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

förderlich für die erneute Teilnahme an einem Kurs sein können (vgl. Krampen, 1991). Dies gilt insbesondere, wenn das AT bei der früheren Gelegenheit hinreichend gut

gelernt wurde und der neue Kurs den Charakter eines "Auffrischkurses" hat. Vorerfahrungen mit anderen systematischen Entspannungsmethoden (etwa PR, heterosuggestive Methoden, Atemtechniken, Varianten des Yoga oder Meditationstechniken) stehen dagegen mit einer höheren Inzidenz von Anfangsschwierigkeiten beim Lernen des AT (etwa mit der Körperhaltung beim Üben oder dem autosuggestiven Ansatz) in Beziehung.

Im Folgenden wird über die Befunde mehrerer systematischer Studien berichtet, in denen der Vorhersagewert von Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden und von Teilnahmemotiven für den kurzfristigen Lernerfolg und mittelfristigen Transfererfolg beim Erwerb der Grundstufe des AT und der PR empirisch überprüft wurde. Dabei standen die folgenden Hypothesen im Vordergrund:

(1) Personen mit Vorerfahrungen in einem oder mehreren Entspannungsverfahren, die sich nicht auf das Verfahren (AT oder PR) des aktuellen Kursangebots beziehen, (a) brechen einen Einführungskurs häufiger ab, (b) zeigen im Kurs geringere Lern- und Übungseffekte, (c) gelingt katamnestisch seltener ein Alltagstransfer des Gelernten und (d) berichten katamnestisch über geringere Übungseffekte als Personen mit einschlägigen (AT- oder PR-)Vorerfahrungen und als Personen ohne Vorerfahrungen mit einer systematischen Entspannungsmethode.

(2) Personen mit einem einzigen ungünstigen, d.h., extrinsischen oder auf kurzfristige, schnelle Effekterwartungen ausgerichteten Motiv für die Teilnahme an einem AT- oder PR-Kurs (a) brechen einen Einführungskurs häufiger ab, (b) zeigen im Kurs geringere Lern- und Übungseffekte, (c) gelingt katamnestisch seltener ein Alltagstransfer des Gelernten und (d) berichten katamnestisch über geringere Übungseffekte als Personen mit anderen und als Personen mit weiteren Motiven für die Kursteilnahme.

Ergänzend wird der Frage nachgegangen, ob bedeutsame Zusammenhänge zwischen der Anzahl der Teilnahmemotive und Kriterien für den Lern- sowie Transfererfolg beim Erwerb des AT und der PR bestehen.

**Methoden**

An der ersten, mehrere Einzelstichproben zusammenfassenden Studie waren insgesamt 113 Teilnehmer/innen an Einführungskursen zur Grundstufe des Autogenen Trainings beteiligt (Studie I), von denen jeweils zwei in ambulant-

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

therapeutischen, stationär-therapeutischen und präventiven Anwendungssettings nach dem klassischen Standardvorgehen in sechs bis zehn Gruppensitzungen (vgl. hierzu

etwa Krampen, 1998) durchgeführt wurden. Von 100 dieser Teilnehmern/innen liegen drei bis sechs Monate nach Kursabschluss erhobene katamnestiche Daten (erfasst mit dem Katamnesebogen zum Autogenen Training, AT-KATAM; Krampen, 1991) vor.

Auch die zweite Studie bezieht sich auf mehrere Einzelstichproben, die in jeweils zwei ambulant-therapeutischen, stationär-therapeutischen und präventiven Anwendungssettings in die Progressive Relaxation nach dem Standardvorgehen der

7er oder 10er PR-Version in sechs bis acht Gruppensitzungen (vgl. hierzu etwa Hamm, 1994; Ohm, 1999) eingeführt wurden (Studie II). Beteiligt waren insgesamt 94 Gruppenteilnehmer/innen. Katamnestiche Daten (erfasst mit einer für PR spezifizierten Version des Katamnesebogens zum Autogenen Training, AT-KATAM; Krampen, 1991), die ebenfalls drei bis sechs Monate nach dem jeweiligen Kursabschluss erhoben wurden, liegen von 72 dieser ehemaligen Kursteilnehmer/innen vor.

Bedingt durch die unterschiedlichen Applikationskontexte systematischer Entspannungsverfahren sind die Stichproben beider Studien heterogen, was für Analysen des prognostischen Wertes von Vorerfahrungen mit systematischen Entspannungsmethoden und von Motiven für die Teilnahme an Einführungskursen günstig und gewollt ist. In Studie I variiert das Alter zwischen 16 und 72 Jahren ( $\underline{M}$  = 42.3,  $SD$  = 7.82; 64 Frauen), in Studie II zwischen 14 und 68 Jahren ( $\underline{M}$  = 39.8,  $\underline{SD}$  = 8.03; 51 Frauen). Bei der Mehrheit der Teilnehmer/innen beider Studien lag eine psychische, somatoforme und/oder somatische Störung mit Krankheitswert nach SGB V vor (in Studie I bei 80%, in Studie II bei 84% der Teilnehmer/innen). Nicht nur in den jeweils vier Gruppenkursen, die in ambulant- und stationär-therapeutischen Anwendungssettings durchgeführt wurden, sondern auch in den jeweils zwei Kursen, die in präventiven Anwendungssettings realisiert wurden, war ein breites Spektrum unterschiedlicher akuter und chronischer Störungsbilder sowie solcher in Rehabilitation vertreten.

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

Die *Vorerfahrungen der Teilnehmer/innen mit systematischen Entspannungsmethoden* und ihre *Motive für die Teilnahme* an dem jeweiligen AT- bzw. PR-Kurs wurden vor der ersten Gruppensitzung schriftlich mit einem "Anamnese-Bogen für Teilnehmerinnen an Entspannungstrainings und -therapien" (ET-ANAM; Krampen, 2001) erhoben.

Neben Fragen zu persönlichen Angaben (Name/Code, Anschrift, Telefon-Nr., Geburtsdatum) sowie zu früheren, akuten und chronischen Erkrankungen (zur Abklärung der Indikationsstellung sowie absoluter und relativer Kontraindikationen systematischer Entspannungsverfahren) umfasst ET-ANAM Fragen zu Vorerfahrungen mit systematischen Entspannungsverfahren (was, wie, wann?) und zu Teilnahmemotiven.

Als spezifische Vorerfahrungen werden solche mit dem Autogenen Training (Gruppenkurs, Einzeleinführung, autodidaktischer Versuch), der Progressiven Relaxation (Gruppenkurs, autodidaktischer Versuch), einer Yoga- oder

Meditationsmethode und anderen Entspannungstechniken abgefragt. Für die Erhebung der Teilnahmemotive wurde eine Liste von 16 möglichen Motiven vorgegeben, die auf der Basis von Voruntersuchungen zu Inhaltsanalysen freier Angaben über Teilnahmemotive erstellt wurde (vgl. hierzu Krampen, 1991). Diese Motivliste umfasst u.a. drei extrinsische Teilnahmemotive ("weil es mir vom Arzt empfohlen wurde"; "... vom Psychologen empfohlen wurde"; "... von Freunden/Bekanntem empfohlen wurde") und zwei auf kurzfristige, schnelle Erfolgserwartungen bezogene Motive ("weil ich davon gehört habe und neugierig bin"; "weil ich eine schwere akute Belastung verarbeiten muss"). Diese fünf Teilnahmemotive werden im Folgenden dann als "ungünstige" Motive bezeichnet, wenn sie isoliert dastehen und kein weiteres Motiv angegeben wird. Die weiteren 11 Motive der Liste beziehen sich durchgängig auf intrinsische ("günstige") Motive, wobei sowohl der Bereich des Defizitabbaus (etwa "weil ich mein Konzentrations-/Leistungsvermögen verbessern möchte") als auch der des Kompetenzaufbaus (etwa "weil ich mich besser entspannen und erholen können möchte") abgedeckt wird. Zusätzlich ist in ET-ANAM freier Raum für die Angabe "weiterer Gründe" für die Kursteilnahme gelassen.

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

Als Kriterienvariablen für die kurzfristigen Effekte der Kursteilnahme werden in Studie I und II neben dem *Kursabbruch* die in der letzten Gruppensitzung mit methodenspezifischen Stundenbogen (AT-STD bzw. PR-STD; Krampen, 1991) erhobenen *Einschätzungen des subjektiven Erfolges bei der Durchführung einer entsprechenden Entspannungsübung* (AT oder PR) verwendet. Als Kriterien der längerfristigen Effekte fungieren in beiden Studien die *katamnestisch angegebene*

*Übungshäufigkeit* (als Indikator für den gelungenen Transfer in den Lebensalltag: eine AT- bzw. PR-Übung pro Woche oder mehr) und die katamnestisch bei den AT- bzw. PR-Anwendern/innen erhobenen *Einschätzungen des subjektiven Erfolges bei der Durchführung einer entsprechenden Entspannungsübung* (AT oder PR).

**Ergebnisse von Studie I: Prognostische Relevanz von Vorerfahrungen und Teilnahmemotiven bei AT-Kursen**

Die Teilnehmer/innen der AT-Studie wurden zunächst nach der *Art ihrer Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden* in Subgruppen eingeteilt (siehe Tabelle 1). Keine Vorerfahrungen mit einer systematischen Entspannungsmethode gaben 62% der Stichprobe an (Gruppe I), über einschlägige Vorerfahrungen mit dem Autogenen Training berichteten 12% (Gruppe II), und über Vorerfahrungen mit einer anderen Entspannungsmethode als dem Autogenen Training verfügten 26% der Stichprobe (Gruppe III).

Tabelle 1

Prognostische Validität: Befunde zum Vorhersagewert der Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden für den Lern- und Transferprozess bei Einführungen in die *Grundstufe des Autogenen Trainings* (Studie I:  $N = 113$ )

abhängige statistische Prüfgröße Variable und Befund	Gruppe I ( $n=70$ ) ohne Vorerfahrung	Gruppe II ( $n=13$ ) mit AT-Vorerfahrung	Gruppe III ( $n=29$ ) mit anderer Vorerf.	
<i>Kursabbruch</i>				
Anzahl (f)	3	1	8	$\chi^2$ (df=3) =23.49**
bezogen auf alle Kursanfänger (%)	3%	1%	7%	
bezogen auf alle Kursanfänger in Subgruppe (%)	4%	8%	28%	

*subjektive Qualität der AT-Übung in der letzten Sitzung (ohne Kursabbrecher)*

AT-STD-F (M)	10,4	16,7	6,3	$F(2/98) = 10.61^{**}$
AT-STD-F (SD)	1,44	0,98	1,27	a posteriori Vergleiche: I/II; I/III; II/III = $p < .05$

*Katamnese: AT-Übungshäufigkeit drei Monate nach Kursabschluss (ET-KATAM)*

1 x pro Woche oder häufiger (f)	45	10	4	$\chi^2 (df=3) = 20.37^{**}$
ohne Kursabbrecher in der Subgruppe (%)	67%	83%	19%	
bezogen auf alle Kursan- fänger in Subgruppe (%)	64%	77%	14%	

*Katamnese: subjektive Qualität der AT-Übung drei Monate nach Kursabschluss (nur AT-Anwender)*

ET-KATAM-F (M)	10,8	17,1	9,7	$F(2/57) = 5.84^*$
ET-KATAM-F (SD)	1,79	1,37	0,82	a posteriori Vergleiche: I/II; II/III = $p < .05$

---

$^{**}p < .01$ ;  $^*p < .05$

Diese nach der Art der Vorerfahrungen gebildeten Subgruppen unterscheiden sich statistisch bedeutsam in der Quote der Kursabbrecher, der subjektiven Qualität der AT-Übung in der letzten Gruppensitzung (ohne Kursabbrecher), der katamnestisch

erfassten Übungshäufigkeit und der katamnestisch erfassten subjektiven Qualität der AT-Übungen (bei den AT-Anwendern). In Tabelle 1 sind die entsprechenden Befunde zusammengefasst. Es zeigt sich,

- (1) dass in Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen) die Quote der Kursabbrecher am höchsten liegt,
- (2) dass in Gruppe II (mit einschlägigen AT-Vorerfahrungen) die subjektive Qualität der AT-Übungen am Kursende signifikant höher eingeschätzt wird als in Gruppe I (ohne Vorerfahrungen) und dass sich diese beiden Gruppen in dieser Variablen zudem signifikant von Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen) unterscheiden,
- (3) dass der katamnestisch erfasste Transfer der AT-Übungen in den Lebensalltag in den Gruppen II (mit AT-Vorerfahrungen) und I (ohne Vorerfahrungen) besser gelingt als in Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen),
- (4) was sich in den katamnestisch erfassten Einschätzungen der Wirksamkeit der AT-Übungen in Gruppe II (mit AT-Vorerfahrungen) eindeutig niederschlägt. Die in Gruppe

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

I (ohne Vorerfahrungen) und Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen) nach drei bis sechs Monaten verbliebenen AT-Anwender unterscheiden sich dagegen in dem subjektiven Erfolg der Übungsdurchführung im Lebensalltag statistisch nicht bedeutsam.

Die prognostische Bedeutung der Vorerfahrungen für den vorzeitigen Abbruch eines Einführungskurses zur Grundstufe des Autogenen Trainings und den katamnestisch erhobenen Alltagstransfer von AT-Übungen wird auch durch die Befunde prädiktionsanalytischer Auswertungen belegt (siehe Tabelle 2; zur Methode der Prädiktionsanalyse siehe etwa von Eye, 1991). In zwei Prädiktionsanalysen wurde die Hypothese geprüft, dass Personen ohne (Gruppe I) und mit einschlägigen AT-Vorerfahrungen (Gruppe II) AT-Einführungskurse (1.) seltener abbrechen und (2.) drei bis sechs Monate nach deren Abschluss die AT-Übungen häufiger in ihren Lebensalltag integriert haben, wogegen Personen mit anderen Vorerfahrungen (Gruppe III) (1.) häufiger AT-Einführungskurse abbrechen und (2.) seltener ein Transfer der AT-Übungen in den Lebensalltag gelingt. Die in Tabelle 2 zusammengefassten Ergebnisse beider Prädiktionsanalysen bestätigen diese Hypothesen. Durch die Kenntnis der mit ET-ANAM erhobenen Vorerfahrungen werden bei der Prognose von Kursabbrüchen 28% weniger Fehler und bei der Prognose des Alltagstransfers 37% weniger Fehler gemacht als ohne Kenntnis der Vorerfahrungen von Kursteilnehmern/innen.

Tabelle 2

Prädiktionsanalytische Befunde zur Vorhersage des Kursabbruchs und des katamnestisch erhobenen Alltagstransfers von *AT-Übungen* anhand der Vorerfahrungen (Studie I)

Prädiktor	Häufigkeiten (f)	PFR <sub>p</sub>	PRF <sub>cum</sub>	PTZ	R	G
Kursabbruch:				nein	ja	
-----						
ohne						
Vorerfahrungen	67 <sup>a</sup>	3 <sup>b</sup>		.60		.13
AT-Vorerfahrungen	12 <sup>a</sup>	1 <sup>b</sup>		.28		.14
andere Vorerfahrungen	21 <sup>b</sup>	8 <sup>a</sup>		.19		.28*
	.13*	1.00				.31

Prof. Dr. Günter Krampen, Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie, D-54286 Trier

Tel. 0651/201-2967, Fax 0651/201-3812, email krampen@uni-trier.de

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

Katamnese:		Alltagstransfer	kein Transfer	
ohne				
Vorerfahrungen	45 <sup>a</sup>	22 <sup>b</sup>	.20	.12
AT-Vorerfahrungen	10 <sup>a</sup>	2 <sup>b</sup>	.59	.19
andere Vorerfah- rungen	4 <sup>b</sup> .31** 1.00	17 <sup>a</sup> .45	.68	.37**

\*\*p < .01; \*p < .05

<sup>a</sup> Trefferzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

<sup>b</sup> Fehlerzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

PRF<sub>p</sub> = proportionale Fehlerreduktion für die Partialhypothese

PRF<sub>cum</sub> = kumulative proportionale Fehlerreduktion

PTZ = proportionale Trefferzunahme

R = Reichweite

G = Gehalt

Die Teilnehmer/innen der AT-Studie wurden im zweiten Schritt nach der *Art ihrer Teilnahmemotivation* in drei Subgruppen eingeteilt (siehe Tabelle 3). Ein isoliertes, daher eher ungünstiges Teilnahmemotiv aus der Gruppe der fünf extrinsischen bzw. auf kurzfristige Effekterwartungen bezogenen Motive gaben 27% der Stichprobe an (Gruppe I), ein Motiv aus dieser Fragengruppe und wenigstens ein weiteres Teilnahmemotiv berichteten 43% (Gruppe II), und kein Motiv aus dieser Fragengruppe und wenigstens ein anderes Teilnahmemotiv gaben 30% der Stichprobe (Gruppe III) an.

Tabelle 3

Befunde zum Vorhersagewert der Teilnahmemotive für den Lern- und Transferprozess bei Einführungen in die *Grundstufe des Autogenen Trainings* (Studie I:  $N = 113$ )

abhängige Variable	Gruppe I (n=30)	Gruppe II (n=49)	Gruppe III (n=34)	und Befund
	statistische Prüfgröße ein ungünstiges Motiv	ein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein weiteres Motiv	kein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein anderes Motiv	
<i>Kursabbruch</i>				
Anzahl (f)	8	1	3	$\chi^2$ (df=3) = 9.53*
bezogen auf alle				

## APPEZITIZER: AUS DER FACHZEITSCHRIFT NR. 19

### PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN

Kursanfänger (%)	7%	1%	3%
------------------	----	----	----

bezogen auf alle Kursanfänger in Subgruppe (%)	27%	2%	9%
--	-----	----	----

#### subjektive Qualität der AT-Übung in der letzten Sitzung (ohne Kursabbrecher)

AT-STD-F (M)	7,9	13,6	12,2	$F(2/98) = 8.74^{**}$
AT-STD-F (SD)	1,05	1,23	1,41	a posteriori Vergleiche: I/II; I/III = $p < .05$

#### Katamnese: AT-Übungshäufigkeit drei Monate nach Kursabschluss (ET-KATAM)

1 x pro Woche oder häufiger (f)	2	31	26	$\chi^2 (df=3) = 31.43^{**}$
ohne Kursabbrecher in der Subgruppe (%)	9%	65%	84%	
bezogen auf alle Kursanfänger in Subgruppe (%)	7%	63%	76%	

#### Katamnese: subjektive Qualität der AT-Übung drei Monate nach Kursabschluss (nur AT-Anwender)

ET-KATAM-F (M)	(8,1) <sup>a</sup>	14,7	15,1	$t (df=55) = 1.06$
ET-KATAM-F (SD)	0,38	1,05	1,34	

$**p < .01$ ;  $*p < .05$

<sup>a</sup> Gruppe II wurde aufgrund von  $n = 2$  aus der statistischen Analyse ausgeschlossen.

Diese nach der Art der Teilnahmemotivation gebildeten Subgruppen unterscheiden sich statistisch bedeutsam in der Quote der Kursabbrecher, der subjektiven Qualität der AT-Übung in der letzten Gruppensitzung (ohne Kursabbrecher), der katamnestic

erfassten Übungshäufigkeit und der katamnestic erfassten subjektiven Qualität der AT-Übungen (bei den AT-Anwendern). In Tabelle 3 sind die entsprechenden Befunde zusammengefasst. Es zeigt sich,

- (1) dass in Gruppe I (mit einem ungünstigen Teilnahmemotiv) die Quote der Kursabbrecher am höchsten liegt,
- (2) dass in Gruppe II und in Gruppe III die subjektive Qualität der AT-Übungen am Kursende signifikant höher eingeschätzt wird als in Gruppe I (mit einem ungünstigen Teilnahmemotiv),
- (3) dass der katamnestic erfasste Transfer der AT-Übungen in den Lebensalltag in den Gruppen II und III erheblich besser gelingt als in Gruppe I (mit einem ungünstigen Teilnahmemotiv),

(4) was sich in den katamnestisch erfassten Einschätzungen der Wirksamkeit der AT-Übungen in Gruppe II und in Gruppe III eindeutig niederschlägt.

Die prognostische Relevanz der mit ET-ANAM erfassten Teilnahmemotive für den vorzeitigen Abbruch eines Einführungskurses zur Grundstufe des Autogenen Trainings und den katamnestisch erhobenen Alltagstransfer von AT-Übungen wird auch durch

die Befunde prädiktionsanalytischer Auswertungen belegt (siehe Tabelle 4). In zwei Prädiktionsanalysen wurde die Hypothese geprüft, dass Personen aus Gruppe I (mit einem einzigen ungünstigen Teilnahmemotiv) (1.) häufiger AT-Einführungskurse abbrechen und (2.) seltener ein Transfer der AT-Übungen in den Lebensalltag gelingt, wogegen Personen mit weiteren (Gruppe II) oder anderen, günstigeren Teilnahmemotiven (Gruppe III) AT-Einführungskurse (1.) seltener abbrechen und (2.) drei bis sechs Monate nach deren Abschluss die AT-Übungen häufiger in ihren Lebensalltag integriert haben. Die in Tabelle 4 zusammengefassten Ergebnisse beider Prädiktionsanalysen bestätigen diese Hypothesen. Durch die Kenntnis der mit ET-ANAM erhobenen Teilnahmemotive werden bei der Prognose von Kursabbrüchen 27% weniger Fehler und bei der Prognose des Alltagstransfers 47% weniger Fehler gemacht als ohne Kenntnis der Teilnahmemotive von Kursteilnehmern/innen.

Tabelle 4

Prädiktionsanalytische Befunde zur Vorhersage des Kursabbruchs und des katamnestisch erhobenen Alltagstransfer von *AT-Übungen* anhand der Teilnahmemotive (Studie I)

Prädiktor	Häufigkeiten (f)		PFR <sub>p</sub>	PRF <sub>cum</sub>	PTZ	R	G
	nein	ja					
ein ungünstiges Motiv	22 <sup>b</sup>	8 <sup>a</sup>		.18		.14	
ein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein weiteres Motiv	48 <sup>a</sup>	1 <sup>b</sup>	.81	.25			
kein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein anderes Motiv	31 <sup>a</sup>	3 <sup>b</sup>		.17		.27*	
	.12*	1.00				.32	

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

Katamnese:	Alltagstransfer	kein Transfer		
ein ungünstiges Motiv	2 <sup>b</sup>	20 <sup>a</sup>	.84	.24
ein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein weiteres Motiv	31 <sup>a</sup>	17 <sup>b</sup>	.15	.30
kein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein anderes Motiv	26 <sup>a</sup>	5 <sup>b</sup>	.61	.47**
	.39**	1.00		.45

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

<sup>a</sup> Trefferzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

<sup>b</sup> Fehlerzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

PRF<sub>p</sub> = proportionale Fehlerreduktion für die Partialhypothese

PRF<sub>cum</sub> = kumulative proportionale Fehlerreduktion

PTZ = proportionale Trefferzunahme

R = Reichweite

G = Gehalt

**Ergebnisse von Studie II: Prognostische Relevanz von Vorerfahrungen und Teilnahmemotiven bei PR-Kursen**

Die Befunde aus der PR-Studie zur prognostischen Relevanz von *Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden* sind in den Tabellen 5 und 6 dokumentiert. Keine

Vorerfahrungen mit einer systematischen Entspannungsmethode gaben hier 78% der Stichprobe an (Gruppe I), über einschlägige Vorerfahrungen mit der Progressiven Relaxation berichteten nur 2% (Gruppe II;  $n = 2$ ), und über Vorerfahrungen mit einer anderen Entspannungsmethode als der Progressiven Relaxation verfügten 20% der Stichprobe (Gruppe III; siehe Tabelle 5).

Tabelle 5

Befunde zum Vorhersagewert der Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden für den Lern- und

Transferprozess bei Einführungen in die *Progressive Relaxation* (Studie II:  $N = 94$ )

abhängige statistische Prüfgröße Variable	Gruppe I ( $n=73$ ) ohne Vorerfahrung	Gruppe II ( $n=2$ ) mit PR-Vorerfahrung	Gruppe III ( $n=19$ ) mit anderer Vorerf.
---	--	--	--

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

und Befund

	<i>Kursabbruch</i>			
Anzahl (f)	6	0	14	$\chi^2$ (df=3) =35.24**
bezogen auf alle Kursanfänger (%)	6%	0%	15%	
bezogen auf alle Kursanfänger in Subgruppe (%)	8%	0%	74%	
<i>subjektive Qualität der PR-Übung in der letzten Sitzung (ohne Kursabbrecher)</i>				
PR-STD-M (M)	11,5	(17,1) <sup>a</sup>	7,5	$t$ (df=88) =3.10**
PR-STD-M (SD)	1,53	0,28	1,04	
<i>Katamnese: PR-Übungshäufigkeit drei Monate nach Kursabschluss (ET-KATAM)</i>				
1 x pro Woche oder häufiger (f)	36	2	4	$\chi^2$ (df=3) =2.04
ohne Kursabbrecher in der Subgruppe (%)	54%	100%	80%	
bezogen auf alle Kursanfänger in Subgruppe (%)	49%	100%	21%	
<i>Katamnese: subjektive Qualität der PR-Übung drei Monate nach Kursabschluss (nur PR-Anwender)</i>				
ET-KATAM-M (M)	11,0	(15,2) <sup>a</sup>	10,4	$t$ (df=33) =0.78
ET-KATAM-M (SD)	2,13	0,31	0,96	

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

<sup>a</sup> Gruppe II wurde aufgrund von  $n = 2$  aus der statistischen Analyse ausgeschlossen.

Die nach ihrer Art der Vorerfahrungen gebildeten Subgruppen der Teilnehmer/innen an PR-Einführungskursen unterscheiden sich statistisch bedeutsam in der Quote der Kursabbrecher und der subjektiven Qualität der PR-Übung in der letzten Gruppensitzung (ohne Kursabbrecher), nicht jedoch in der katamnestic erfassten Übungshäufigkeit und der katamnestic erfassten subjektiven Qualität der PR-Übungen (bei den PR-Anwendern). In Tabelle 5 sind die Befunde zusammengefasst. Es zeigt sich,

- (1) dass in Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen) die Quote der Kursabbrecher am höchsten liegt,
- (2) dass in Gruppe II (mit einschlägigen PR-Vorerfahrungen) die subjektive Qualität der PR-Übungen am Kursende sehr hoch liegt, gleichwohl diese Gruppe aufgrund ihrer geringen Besetzung ( $n = 2$ ) aus den Analysen auszuschließen war; in Gruppe I

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

(ohne Vorerfahrungen) wird aber die subjektive Qualität der PR-Übungen am Kursende signifikant höher eingeschätzt als in Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen),

(3) dass der katamnestic erfasste Transfer der PR-Übungen in den Lebensalltag in Gruppe II (mit PR-Vorerfahrungen) sehr gut, in Gruppe I (ohne Vorerfahrungen) und in Gruppe III (mit anderen Vorerfahrungen) schlechter ist (aber ohne nachweisbare statistische Signifikanz) und (4) dass sich die Gruppen I (ohne Vorerfahrungen) und III

(mit anderen Vorerfahrungen) in den katamnestic erfassten Einschätzungen der Wirksamkeit der PR-Übungen bei denen nicht signifikant unterscheiden, denen es drei bis sechs Monate nach Abschluss des PR-Einführungskurses gelungen ist, die PR-Übungen in ihren Lebensalltag zu integrieren.

Die prognostische Bedeutung der mit ET-ANAM erfassten Vorerfahrungen für den vorzeitigen Abbruch eines Einführungskurses zur Progressiven Relaxation wird auch durch die Befunde prädiktionsanalytischer Auswertungen belegt (siehe Tabelle 6). Auch hier wurde die Hypothese geprüft, dass Personen ohne (Gruppe I) und mit einschlägigen PR-Vorerfahrungen (Gruppe II) PR-Einführungskurse seltener abbrechen, wogegen Personen mit anderen Vorerfahrungen (Gruppe III) häufiger einen PR-Einführungskurs abbrechen. Die in Tabelle 6 zusammengefassten Ergebnisse bestätigen diese Hypothese: Durch die Kenntnis der mit ET-ANAM erhobenen Vorerfahrungen werden bei der Prognose von Kursabbrüchen 64% weniger Fehler gemacht als ohne Kenntnis der Vorerfahrungen von Kursteilnehmern/innen mit Entspannungsmethoden. Die auf die Transferquoten erweiterte Hypothese konnte dagegen für PR-Einführungskurse empirisch nicht bestätigt werden, was vor allem an der mit 51% sehr hohen Quote der Personen aus Gruppe I (ohne Vorerfahrungen) liegt, die katamnestic angegeben haben, die PR-Übungen nicht mehr oder seltener als einmal pro Woche zu realisieren.

Tabelle 6

Prädiktionsanalytische Befunde zur Vorhersage des Kursabbruchs und des katamnestic erhobenen Alltagstransfers von *PR-Übungen* anhand der erhobenen Vorerfahrungen (Studie III)

---

Prädiktor	Häufigkeiten (f)	PFR <sub>p</sub>	PRF <sub>cum</sub>	PTZ	R	G
-----------	------------------	------------------	--------------------	-----	---	---

---

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

Kursabbruch:			nein	ja
ohne	-----			
Vorerfahrungen	67 <sup>a</sup>	6 <sup>b</sup>	.61	.31
PR-Vorerfahrungen	2 <sup>a</sup>	0 <sup>b</sup>	1.00	.32
andere Vorerfahrungen	5 <sup>b</sup> .32**	14 <sup>a</sup> 1.00	.67 .33	.64**
Katamnese:			Alltagstransfer	
			kein Transfer	
ohne	-----			
Vorerfahrungen	36 <sup>a</sup>	31 <sup>b</sup>	.02	.02
PR-Vorerfahrungen	2 <sup>a</sup>	0 <sup>b</sup>	1.00	.05
andere Vorerfahrungen	1 <sup>b</sup> .08	4 <sup>a</sup> 1.00	.62 .48	.09

\*\*p < .01

<sup>a</sup> Trefferzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

<sup>b</sup> Fehlerzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

PRF<sub>p</sub> = proportionale Fehlerreduktion für die Partialhypothese

PRF<sub>cum</sub> = kumulative proportionale Fehlerreduktion

PTZ = proportionale Trefferzunahme

R = Reichweite

G = Gehalt

Auch die Teilnehmer/innen der PR-Studie wurden im zweiten Schritt nach der *Art ihrer Teilnahmemotivation* in drei Subgruppen eingeteilt (siehe Tabelle 7). Ein isoliertes, daher eher ungünstiges Teilnahmemotiv aus der Gruppe der extrinsischen und auf kurzfristige Erfolge bezogenen Motive gaben 48% der Stichprobe an (Gruppe I), ein Motiv aus dieser Fragengruppe und wenigstens ein weiteres Teilnahmemotiv berichteten 36% (Gruppe II), und kein Motiv aus dieser Fragengruppe und wenigstens ein anderes Teilnahmemotiv gaben 16% der Stichprobe (Gruppe III) an.

Tabelle 7

Befunde zum Vorhersagewert der Teilnahmemotive für den Lern- und Transferprozess bei Einführungen in die *Progressive Relaxation* (Studie II:  $\underline{n}$  = 94)

abhängige                      Gruppe I ( $\underline{n}$ =45)                      Gruppe II ( $\underline{n}$ =34)                      Gruppe III ( $\underline{n}$ =15)

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

Variable	statistische Prüfgröße ein ungünstiges Motiv	ein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein weiteres Motiv	kein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein anderes Motiv	und Befund
<i>Kursabbruch</i>				
Anzahl (f)	14	4	2	$\chi^2$ (df=3) = 7.94*
bezogen auf alle Kursanfänger (%)	15%	4%	2%	
bezogen auf alle Kursan- fänger in Subgruppe (%)	31%	12%	13%	
<i>subjektive Qualität der PR-Übung in der letzten Sitzung (ohne Kursabbrecher)</i>				
PR-STD-M (M)	8,7	15,0	12,9	$F(2/71) = 5.57^{**}$
PR-STD-M (SD)	1,77	1,59	1,82	a posteriori Vergleiche: I/II; I/III = $p < .05$
<i>Katamnese: PR-Übungshäufigkeit drei Monate nach Kursabschluss (ET-KATAM)</i>				
1 x pro Woche oder häufiger (f)	18	14	10	$\chi^2$ (df=3) = 4.70
ohne Kursabbrecher in der Subgruppe (%)	40%	41%	67%	
bezogen auf alle Kursan- fänger in Subgruppe (%)	56%	47%	83%	
<i>Katamnese: subjektive Qualität der PR-Übung drei Monate nach Kursabschluss (nur PR-Anwender)</i>				
ET-KATAM-M (M)	11,2	12,3	12,7	$F(2/39) = 0.83$
ET-KATAM-M (SD)	1,41	1,63	1,90	

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Diese nach der Art der Teilnahmemotivation gebildeten Subgruppen unterscheiden sich statistisch bedeutsam in der Quote der Kursabbrecher, der subjektiven Qualität

der PR-Übung in der letzten Gruppensitzung (ohne Kursabbrecher), nicht jedoch in der katamnestic erfassten Übungshäufigkeit und der katamnestic erfassten subjektiven Qualität der PR-Übungen (bei den PR-Anwendern). In Tabelle 7 sind die entsprechenden Befunde zusammengefasst. Es zeigt sich, (1) dass in Gruppe I (mit einem ungünstigen Teilnahmemotiv) die Quote der Kursabbrecher am höchsten liegt,

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

(2) dass in Gruppe II und in Gruppe III die subjektive Qualität der PR-Übungen am Kursende signifikant höher eingeschätzt wird als in Gruppe I,

(3) dass der katamnestisch erfasste Transfer der PR-Übungen in den Lebensalltag in Gruppe III besser gelingt als in den Gruppen I und II, was aber ebenso wenig inferenzstatistisch abgesichert werden konnte wie

(4) Unterschiede in den katamnestisch erfassten Einschätzungen der Wirksamkeit der PR-Übungen zwischen den drei Gruppen, die in allen Gruppen unabhängig von der Teilnahmemotivation bei denen, denen der Alltagstransfer gelungen ist, ähnlich günstig sind.

Der prognostische Wert der mit ET-ANAM erfassten Teilnahmemotive für den vorzeitigen Abbruch eines Einführungskurses zur Progressiven Relaxation wird auch durch die Befunde prädiktionsanalytischer Auswertungen belegt (siehe Tabelle 8). Geprüft wurde die Hypothese, dass Personen aus Gruppe I (mit einem einzigen ungünstigen Teilnahmemotiv) häufiger PR-Einführungskurse abbrechen, wogegen Personen mit weiteren (Gruppe II) oder anderen, günstigeren Teilnahmemotiven (Gruppe III) PR-Einführungskurse seltener abbrechen. Die in Tabelle 8 zusammengefassten Ergebnisse bestätigen diese Hypothese. Durch die Kenntnis der mit ET-ANAM erhobenen Teilnahmemotive werden bei der Prognose von Kursabbrüchen 18% weniger Fehler gemacht als ohne Kenntnis der Teilnahmemotive von Kursteilnehmern/innen. Die auf die Transferquoten erweiterte Hypothese konnte dagegen für PR-Einführungskurse empirisch nicht bestätigt werden, was vor allem an der mit 53% sehr hohen Quote der Personen aus Gruppe II (mit einem eher ungünstigen, aber auch zumindest einem günstigen Teilnahmemotiv) liegt, die katamnestisch angegeben haben, die PR-Übungen nicht mehr oder seltener als einmal pro Woche zu realisieren.

Tabelle 8

Prädiktionsanalytische Befunde zur Vorhersage des Kursabbruchs und des katamnestisch erhobenen Alltagstrfers von *PR-Übungen* anhand der erhobenen Teilnahmemotive (Studie II)

Prädiktor	Häufigkeiten (f)	PFR <sub>p</sub>	PRF <sub>cum</sub>	PTZ	R	G
Kursabbruch:	nein	ja				
ein ungünstiges Motiv	32 <sup>b</sup>	14 <sup>a</sup>	.12		.09	
ein ungünstiges Motiv						

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

plus wenigstens ein weiteres Motiv	30 <sup>a</sup>	4 <sup>b</sup>	.45	.16				
kein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein anderes Motiv	12 <sup>a</sup>	2 <sup>b</sup>	.33	.18*				
	.18*	1.00		.49				
-----								
Katamnese:	Alltagstransfer	kein Transfer						
-----								
ein ungünstiges Motiv	18 <sup>b</sup>	14 <sup>a</sup>	.01	.00				
ein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein weiteres Motiv	14 <sup>a</sup>	16 <sup>b</sup>	-.23	-.07				
kein ungünstiges Motiv plus wenigstens ein anderes Motiv	10 <sup>a</sup>	2 <sup>b</sup>	.01	.01	.01	1.00	.49	

\*\*p < .01

<sup>a</sup> Trefferzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese

<sup>b</sup> Fehlerzelle der prädiktionsanalytischen Hypothese  
PRF<sub>p</sub> = proportionale Fehlerreduktion für die Partialhypothese

PRF<sub>cum</sub> = kumulative proportionale Fehlerreduktion

PTZ = proportionale Trefferzunahme

R = Reichweite

G = Gehalt

**Ergebnisse von Studie I und II sowie der Replikationsstudien III und IV zur prognostischen Relevanz der Anzahl von Teilnahmemotiven für AT- und PR-Kurse**

Im letzten Schritt der Analysen wurden die Zusammenhänge zwischen der Anzahl der insgesamt in ET-ANAM benannten Teilnahmemotive mit Kriterienvariablen für den kurzfristigen und längerfristigen Erfolg beim Erwerb und Alltagstransfer des Autogenen

Trainings und der Progressiven Relaxation korrelationsstatistisch auf ihre Signifikanz überprüft. Sowohl für die Daten der AT-Studie als auch die der PR-Studie ergaben sich für die Anzahl der Teilnahmemotive statistisch bedeutsame, numerisch im mittleren Bereich liegende korrelative Zusammenhänge (siehe Tabelle 9) mit (1) der subjektiven Qualität der Entspannungsübungen in der letzten Gruppensitzung,

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

(2) der katamnestisch erfassten Häufigkeit von Entspannungsübungen im Lebensalltag und

(3) der katamnestisch angegebenen subjektiven Qualität der Entspannungsübungen im Lebensalltag.

Tabelle 9

Korrelation der Anzahl der erfassten Teilnahmemotive mit Indikatoren des Lern- und Transferprozesses bei Einführungen in die Grundstufe des Autogenen Trainings und die Progressive Relaxation in vier Gesamtstichproben und jeweils zwei nach der Anzahl der Teilnahmemotive gebildeten Subgruppen (Studien I bis IV)

Variable	Stichprobengröße	Gesamtstichprobe	Subgruppe I mit 1 bis 4 Teilnahme- motiven	Subgruppe II mit mehr als 4 Teilnahme- motiven
subjektive Qualität der AT-Übung in der letzten Sitzung nach AT-STD-F (ohne Kursabbrecher)				
Studie I:	<u>N</u> = 101	.44**	.76**	.15
Studie III:	<u>N</u> = 82	.56**		.84**
Katamnese: AT-Übungshäufigkeit drei Monate nach Kursabschluss nach ET-KATAM (ohne Kursabbrecher)				
Studie I:	<u>N</u> = 101	.39**	.60**	.12
Studie III:	<u>N</u> = 82	.44**	.69**	.17
Katamnese: subjektive Qualität der AT-Übung drei Monate nach Kursabschluss nach ET-KATAM (nur AT-Anwender)				
Studie I:	<u>N</u> = 59	.41**	.65**	.22
Studie III:	<u>N</u> = 62	.39**	.58**	.17
-----				
subjektive Qualität der PR-Übung in der letzten Sitzung nach PR-STD-M (ohne Kursabbrecher)				
Studie II:	<u>N</u> = 74	.31**	.61**	.06
Studie IV:	<u>N</u> = 101	.43**	.72**	.20*

Katamnese: PR-Übungshäufigkeit drei Monate nach

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

Kursabschluss nach ET-KATAM (ohne Kursabbrecher)

Studie II:	<u>N</u> = 74	.27*	.52**	.16
Studie IV:	<u>N</u> = 101	.38**	.69**	.22*

Katamnese: subjektive Qualität der PR-Übung  
drei Monate nach Kursabschluss nach  
ET-KATAM (nur PR-Anwender)

Studie II:	<u>N</u> = 42	.33*	.49**	.21
Studie IV:	<u>N</u> = 69	.40**	.56**	.17

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Die gemeinsame Varianz der Indikatoren für den kurzfristigen und längerfristigen Erfolg beim Erwerb und Alltagstransfer systematischer Entspannungsverfahren und der Anzahl der vor Kursbeginn erfassten Teilnahmemotive liegt im Mittel für AT-Kurse bei 12%, für PR-Kurse bei 9%, ohne dass zwischen diesen beiden Verfahren signifikante Unterschiede in den Korrelationskoeffizienten bestehen ( $p > .10$ ). Feinanalysen der Daten führten zur Hypothese kurvenlinearer Zusammenhänge zwischen diesen Erfolgskriterien und der Anzahl der Teilnahmemotive, die mit unterschiedlichen statistischen Analysemethoden anhand der Daten aus der AT-Studie und der PR-Studie bestätigt werden konnten. Diese Befundlage wurde in zwei weiteren, unabhängigen Studien sowohl für AT-Kurse als auch für PR-Kurse kreuzvalidiert (siehe Tabelle 9).

Exemplarisch für diese Feinanalysen der Zusammenhänge zwischen den Indikatoren für den kurzfristigen und längerfristigen Erfolg beim Erwerb und Alltagstransfer systematischer Entspannungsverfahren und der Anzahl der vor Kursbeginn erfassten Teilnahmemotive werden in Tabelle 9 die Befunde subgruppenspezifischer Korrelationsanalysen aus allen vier Studien (jeweils zwei für AT und für PR) präsentiert. Subgruppe I umfasst jeweils die Personen, die vor dem Beginn eines AT- bzw. PR-Einführungskurses minimal ein Teilnahmemotiv und maximal vier Teilnahmemotive angegeben haben. Subgruppe II umfasst die Personen, die vor dem Beginn eines AT- bzw. PR-Einführungskurses mehr als vier Teilnahmemotive angegeben haben. Durchgängig zeigt sich für die Datensätze aus den vier unabhängigen Studien, dass die Zusammenhänge zwischen den Erfolgskriterien und der Anzahl der Teilnahmemotive in Subgruppe I bedeutsam höher ( $p < .05$ ) liegen (mit

gemeinsamen Varianzanteilen zwischen 24% und 71%) als in Subgruppe II (mit maximaler gemeinsamer Varianz von 5%).

### **Diskussion**

Durch die dargestellten Befunde wird die prognostische Bedeutung von Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden und von Teilnahmemotiven für den Erfolg beim Lernen und Transfer des Autogenen Trainings und der Progressiven Relaxation eindeutig empirisch belegt. Für das AT wurde festgestellt, dass Lern- und Transfererfolge bei Personen mit AT-Vorerfahrungen und bei Personen ohne jede Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden wahrscheinlicher sind als bei Personen

mit Vorerfahrungen im Bereich anderer Entspannungsmethoden. Für die PR wurde belegt, dass beim Vorliegen anderer (Nicht-PR-)Vorerfahrungen Kursabbrüche und schwächere Übungswirkungen am Kursende wahrscheinlich sind. Für die katamnestisch erhobenen Transferquoten und Einschätzungen der Übungswirkungen konnten dagegen für die PR keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen den Personen mit anderen Vorerfahrungen und denen ohne Vorerfahrungen mit systematischen Entspannungsmethoden festgestellt werden. Festzuhalten ist, dass dies natürlich nur für die Kursteilnehmer/innen gilt, die den Kurs regulär abgeschlossen haben bzw. die nach dem Kursabschluss die PR noch zumindest einmal pro Woche anwenden.

Sowohl für AT- als auch für PR-Einführungen konnte ferner belegt werden, dass bei Vorliegen eines singulären, ungünstigen Motivs für die Kursteilnahme aus dem Bereich der extrinsischen Motive oder kurzfristiger, schneller Effekterwartungen Kursabbrüche und geringe Übungswirkungen wahrscheinlich sind. Dies gilt beim AT auch für den katamnestisch erfassten Transfer der Übungen in den Lebensalltag und die katamnestisch bei den AT-Anwendern erhobenen Einschätzungen der Übungswirkungen. Eine analoge prognostische Bedeutung singulärer, ungünstiger Teilnahmemotive für die Katamnesedaten konnte bei der PR im Vergleich zu Personen mit anderen oder weiteren Teilnahmemotiven empirisch nicht bestätigt werden.

Hervorzuheben ist, dass diese Befunde keineswegs alleine bei der selektive Indikationsstellung von Nutzen sind. Hierbei werden sie vor allem dann relevant, wenn

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

bei entsprechenden Ressourcen das jeweils zu den Vorerfahrungen passende Entspannungsverfahren appliziert werden kann. Wichtig werden die Befunde aber insbesondere für die adaptive Indikation bei der Vermittlung einer systematischen Entspannungsmethode. Vorerfahrungen sind "Vor"-Erfahrungen und daher ebenso wie die Teilnahmemotivation dynamisch und plastisch. D.h., sie können durch die jeweilige

Kursteilnahme und die im Rahmen der jeweiligen Einführung gemachten individuellen Erfahrungen mit den gegebenenfalls neuartigen Entspannungsmethoden "überschrieben" und damit verändert werden. Darauf verweisen etwa die Befunde von Büssing und Lehmkuhl (1986), die sowohl bei stationären Patienten/innen als auch bei Kursteilnehmern/innen im Rahmen der offenen Erwachsenenbildung feststellten, dass

die Eingangsmotivation mit zunehmender erfolgreicher Anwendung des Autogenen Trainings für den längerfristigen Übungserfolg an Bedeutung verliert. Teilnahmemotive und Vorerfahrungen mit anderen Entspannungsverfahren sind somit Variablen, die vor allem in der Anfangsphase von AT- und PR-Kursen relevant sind und im Sinne eines adaptiven Indikationsmodells beachtet werden müssen. Führen Motivationsmängel und anderweitige (nicht einschlägige) Vorerfahrungen in der Anfangsphase von Einführungskursen nicht zum Kursabbruch, so werden positive Übungseffekte Schritt für Schritt wahrscheinlicher und die Entspannungsübungen können einen selbstverstärkenden Wert erhalten, durch den die (Vor-)Erfahrungen verändert und intrinsische Motivationen aufgebaut werden können.

Abschließend soll noch auf die Befunde zum Zusammenhang zwischen der Anzahl der Teilnahmemotive und den Kriterienvariablen für den Lern- und Transfererfolg beim Erwerb des AT und der PR eingegangen werden. Diese Befunde, die in unabhängigen Stichproben kreuzvalidiert werden konnten (siehe Tabelle 9), führen zur Formulierung einer *Schwellenhypothese* für den Vorhersagewert der Anzahl von Teilnahmemotiven bei Einführungen in systematische Entspannungsmethoden für kurz- und längerfristige Kriterien des Lern- und Transfererfolges: Bis zu einer Schwelle von bis zu vier Teilnahmemotiven ist die Anzahl der Teilnahmemotive positiv und essentiell mit dem Lern- und Transfererfolg korreliert und gestattet daher eine mit der Motivanzahl zunehmend günstigere Prognose. Oberhalb dieser Schwelle (von fünf und mehr Teilnahmemotiven) kann dagegen anhand der schieren Anzahl der

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

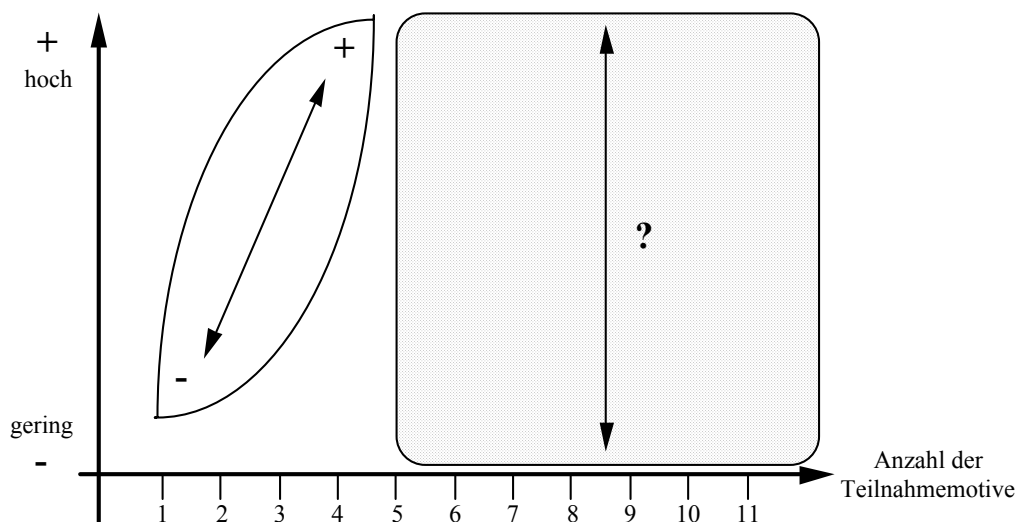
Teilnahmemotive nicht mehr der Lern- und Transfererfolg vorhergesagt werden, da Erfolge beim Erwerb und Alltagstransfer systematischer Entspannungsmethoden bei Teilnehmern/innen, die vor dem Kursbeginn mehr als vier Teilnahmemotive angegeben haben, ebenso wahrscheinlich sind wie Misserfolge.

Diese Schwellenhypothese für den Zusammenhang zwischen der Anzahl der Motive für die Teilnahme an einem AT- oder PR-Einführungskurs sowie den Lern- und Transfererfolg ist in Abbildung 1 schematisch dargestellt. In Analogie zur Schwellenhypothese des Zusammenhangs von verbaler Intelligenz und Kreativität von Guilford (1967; vgl. im Überblick etwa Amelang & Bartussek, 1997, S. 272ff) kann die

Schwellenhypothese auch dahingehend ausformuliert werden, dass viele Teilnahmemotive zwar nicht gleichbedeutend mit der Prognose guter Lern- und

Transfererfolge beim Erwerb systematischer Entspannungsmethoden sind, dass eine hinreichende Anzahl von Teilnahmemotiven aber eine notwendige Voraussetzung für die Prognose von Lern- und Transfererfolgen beim Erwerb systematischer Entspannungsmethoden ist.

Lern- und Transfer-Erfolg  
bei AT- und PR-Einführungen



**Abbildung 1: Schematische Darstellung des Zusammenhangs zwischen der Anzahl der Motive für die Teilnahme an einem AT- oder PR-Kurs sowie den Lern- und Transfer-Erfolg nach der Schwellenhypothese.**

## *Literatur*

- Amelang, M. & Bartussek, D. (1997). Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Büssing, A. & Lehmkuhl, G. (1986). Therapiekontrolle im Autogenen Training. Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 36, 221-226.
- Büssing, A., Lehmkuhl, G. & Bergmann, R. (1982). Anwendung und Übungserfolg des Autogenen Trainings über einen längeren Zeitraum. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 30, 141-148.
- Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen über die Durchführung der Psychotherapie (1998). Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Durchführung der Psychotherapie (Psychotherapie-Richtlinien). Deutsches Ärzteblatt, 51/52, S. A-3309.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). Psychotherapie im Wandel. Göttingen: Hogrefe.
- Gröninger, S. & Gröninger, J. (1996). Progressive Relaxation: Indikation, Anwendung, Forschung, Honorierung. München: Pfeiffer.
- Guilford, J.P. (1967). The nature of human intelligence. New York, NY: McGraw-Hill.
- Hamm, A. (1994). Progressive Muskelentspannung. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.), Handbuch der Entspannungsverfahren (Bd. 1, S. 305-336). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation (2nd ed.). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kanfer, F.H. (1996). Die Motivierung von Klienten aus der Sicht des Selbstregulationsmodells. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation, Volition und Handlung (= Enzyklopädie der Psychologie, Bd. C/IV/4, S. 909-921). Göttingen: Hogrefe.
- Kraft, H. & Kraft, S. (1977). Pädagogische Aspekte bei der Vermittlung des Autogenen Trainings. Praxis der Psychotherapie, 22, 217-224.
- Krampen, G. (1991). Diagnostisches und Evaluatives Instrumentarium zum Autogenen Training (AT-EVA). Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (1998). Einführungskurse zum Autogenen Training: Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag für Angewandte Psychologie.

**PROF. DR. GÜNTER KRAMPEN**

---

Krampen, G. (2001). Anamnese-Bogen für Teilnehmer(innen) an Entspannungstrainings und -therapien (ET-ANAM). Göttingen: Hogrefe (in Vorbereitung).

Linden, W. (1994). Autogenic Training: A narrative and quantitative review of clinical outcome. Biofeedback and Self-Regulation, 19, 227-264.

Meichenbaum, D. & Turk, D.C. (1994). Therapiemotivation des Patienten. Bern: Huber.

Ohm, D. (1999). Progressive Relaxation (3. Aufl.). Stuttgart: Thieme-Trias.

Petermann, F. & Vaitl, D. (Hrsg.). (1994). Handbuch der Entspannungsverfahren (Bd. 2: Anwendungen). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Schulte, D. (1997). Die Bedeutung der Therapiemotivation in Klinischer Psychologie und Psychotherapie. In B. Rockstroh, T. Elbert & W. Watzl (Hrsg.), Impulse für die Klinische Psychologie (S. 129-141). Göttingen: Hogrefe.

Schultz, J.H. (1932/1987). Das autogene Training (13. Aufl., 1987). Stuttgart: Thieme.

Vaitl, D. (2000). Autogenes Training. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.), Handbuch der Entspannungsverfahren (2. Aufl., Bd. 1, S. 206-255). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Vaitl, D. & Petermann, F. (2000). Handbuch der Entspannungsverfahren (Bd. 1: Grundlagen und Methoden; 2. Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Vogler, W.-D., Westphal, M.-L., Trautmann, E. & Geyer, M. (1982). Motive vorzeitiger Abbrüche der AT-Gruppenbehandlung. Psychiatrie, Neurologie und Medizinische Psychologie, 34, 295-300.

Von Eye, A. (Hrsg.). (1991). Prädiktionsanalyse: Vorhersagen mit kategorialen Variablen. Weinheim: Psychologie Verlags Union.