

Inhalt – Sommaire:

- Le profilage multi-dimensionnel des chômeurs (Raymond Meyers et Claude Houssemand)
- Kann Entspannung Sünde sein? (Gilles Michaux)
- News



SLP



Section de Psychologie

Herausgeber – Éditeurs:

- Société Luxembourgeoise de Psychologie a.s.b.l. (SLP)
- Section de Psychologie, Université du Luxembourg

Editorial

■ Wir freuen uns Ihnen die vierte Ausgabe des zweiten Jahrganges des BLP vorlegen zu können. In diesem Heft wird in einem Beitrag von Raymond Meyers und Claude Houssemand das Problem der Arbeitslosigkeit aufgegriffen. Insbesondere auf dem Hintergrund, dass Luxemburg mittlerweile über eine Arbeitslosenquote von über 5 % verfügt, erscheinen Fragestellungen zum Erscheinungsprofil von Arbeitslosen lohnenswert.

In einem stärker anwendungsbezogenen Beitrag geht Gilles Michaux auf die Risiken und Nebenwirkungen systematischer Entspannungstechniken sowie deren sinnvoller Einsatz ein.

Auch finden Sie wie gewohnt in dieser Ausgabe News zur Psychologiesektion der Universität Luxemburg, der SLP sowie der ALEP.

In unserem Veranstaltungskalender verweisen wir auf aktuelle Kongressangebote der 'European Federation of Psychologists' Associations' sowie der Universität Luxemburg.

Unter anderem durch Probleme mit der vorherigen Druckerei haben sich die Erscheinungstermine der 3. und der vorliegenden 4. Ausgabe 2005 des BLP etwas verzögert. Wir hoffen sehr, in näherer Zukunft, wieder den vorgesehenen Herausgabetermin einhalten zu können.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr Herausgeber-Gremium

T. Cornette

N. Ewen

G. Michaux

G. Steffgen (Schriftleiter)

Le profilage multidimensionnel des chômeurs (R. Meyers et C. Houssemand)

■ Le taux de chômage vient d'atteindre la barre symbolique des 5% en décembre 2005. Même peu spectaculaire comparée à nos voisins européens, cette augmentation du nombre de demandeurs d'emploi dans notre pays

ne manque pas de susciter des interrogations quant aux mécanismes qui le produisent. Quel est l'apport de la psychologie dans la compréhension du phénomène et quel est l'état de la recherche au Luxembourg dans ce domaine?

Les chômeurs de Marienthal

■ La première étude en sciences sociales sur le chômage, maintenant considérée comme classique, a été celle de Jahoda, Lazarsfeld et Zeisel (1933). Dans *Les chômeurs de Marienthal*, ils étudiaient par des moyens d'investigation multiples l'effet du chômage de longue durée sur les habitants d'une petite ville autri-

chienne particulièrement touchée par le chômage de masse. Les auteurs ont montré que loin de stimuler la révolte, le chômage entraînait apathie, résignation et déstructuration des repères temporels chez les personnes concernées.

■ Dans cette étude, deux questions de recherche courraient déjà en filigrane. D'abord, comment le chômeur fait-il face à la situation de chômage (quelle a été leur première réaction au chômage, qu'ont fait les chômeurs pour retrouver du travail, quels projets les chômeurs continuent-ils d'avoir ?). Ensuite : quels sont les effets du chômage sur ceux qui

le subissent (quels sont les effets du chômage sur la criminalité, comment leur emploi du temps a-t-il changé, comment les relations entre les habitants de Marienthal se sont-elles modifiées?).

■ Depuis 1933, une importante littérature en psychologie s'est accumulée, basée sur les deux directions de recherche.

L'effet du chômage sur le bien-être et la santé mentale

■ Beaucoup de recherches ont été publiées qui montrent l'effet négatif du chômage sur le bien-être et parfois même la santé mentale des personnes au chômage. Les études les plus concluantes sont celles qui sont longitudinales. Une telle étude portant sur un échantillon de 24000 personnes vivant en Allemagne qui a été suivi pendant 15 ans (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2004) a montré que les personnes qui passent par une période temporaire de chômage ne retrouvent

pas le niveau de satisfaction qu'ils avaient avant cet épisode, une fois qu'ils retrouvent un emploi. Cet effet dure encore des années après la période sans emploi. En même temps, cet effet est une moyenne, une certaine variabilité entre individus peut être remarquée. Force est de constater que la situation d'être involontairement privé d'emploi n'a pas le même effet sur tous les chômeurs, certains sont plus vulnérables que d'autres.

Le chômage en fonction de la personnalité

■ Un autre courant de recherche tente de circonscrire les variables de personnalité qui prédisent une sortie plus ou moins longue du chômage. Les différences de personnalité prédisent des différences dans la façon de rechercher un emploi, de se présenter face à un employeur potentiel ou de se sentir apte à retrouver vite du travail.

■ Un champ de recherche qui a particulièrement été poussé est celui de la façon de faire face (*coping* en anglais). Ce n'est pas seulement la situation objective du chômage, mais

aussi la façon dont le demandeur d'emploi fait face à cette situation qui compte, comment il aborde le stress de la situation, et comment il s'y prend concrètement pour rechercher un emploi. Ainsi différentes façons de faire face ont été mises en évidence : s'adapter, changer la situation, déprécier la situation, réduire la tension, éviter. Ces différentes façons de faire face n'ont pas le même effet sur la sortie du chômage, le *coping* d'évitement étant particulièrement contreproductif.

La problématique de l'employabilité

■ Mais le problème du chômage ne peut évidemment pas être étudié sans tenir compte de cette variable majeure qu'est la compétence des personnes qui sont sur le marché de l'emploi. Ainsi, une nouvelle problématique est apparue, qui, quoique encore peu étudiée si on compare à l'abondance de travaux sur l'efficacité au travail, est celle de l'employabilité.

■ Cette problématique est apparue suite aux transformations importantes des conditions de travail qui ont affecté les économies développées. Le travail a bien changé depuis les enquêtes réalisées à Marienthal. On peut schématiser assez grossièrement les nouvelles tendances : affaiblissement de la hiérarchie, plus grande réactivité aux demandes du marché (production à flux tendus), responsabilisation croissante des employés, disparition progressive du travail non qualifié, ce dernier étant

pris en charge par des machines qu'il faut surveiller, travail moins basé sur l'exécution de consignes que sur le travail par projets, importance du travail en équipe. Des compétences croissantes sont demandées. En même temps, le marché du travail devient plus compétitif, l'emploi stable à vie devient plus rare. Les économistes ont calculé que chaque année, environ 15% des emplois sont détruits et 15% sont recréés, ces flux incessants d'entrées et de sorties rendant possible quasiment pour tous de passer par des périodes de chômage (Cahuc & Zylberberg, 2004).

■ Ceux qui subissent le plus facilement de longues périodes de chômage sont ceux qui, pour une raison ou une autre, n'arrivent pas à garder un seuil suffisant d'employabilité. Celle-ci se mesure surtout en termes de compétences (que sait faire la personne dans des situa-



Dr. Raymond Meyers

Université du Luxembourg
Section de Psychologie



Prof. Dr. Claude
Houssemand

Université du Luxembourg
Section de Psychologie

"... Ceux qui subissent le plus facilement de longues périodes de chômage sont ceux qui, pour une raison ou une autre, n'arrivent pas à garder un seuil suffisant d'employabilité.."

tions de travail concrètes). Les compétences techniques sont évidemment primordiales, mais aussi les compétences sociales (comment travailler avec les autres, comment dé-

fendre son point de vue, comment se présenter, comment négocier sa position, comment comprendre et percevoir le point de vue de l'autre).

Le profilage

- Le profilage est une nouvelle tendance dans l'approche du chômage développée par les services publics de l'emploi dans le monde entier. L'idée de base de cette démarche est que le cas de tous les chômeurs n'est pas comparable et qu'il faut dès lors établir des profils spécifiques. Toutes les catégories de demandeurs d'emploi ne courent pas le même risque de devenir chômeur de longue durée. Pour prendre un exemple simpliste, on sait que les personnes sans qualification et âgées de plus de 40 ans ont plus de difficultés à retrouver de l'emploi que les personnes plus jeunes et qualifiées. Ceci dit, la majorité des demandeurs d'emploi inscrits à l'Administration de l'Emploi (ADEM) trouve du travail endéans quelques mois et seule une minorité dépasse la durée critique d'une année d'inscription.

- Le profilage permettrait dès lors des prises en charge différentes selon le profil et donc selon le degré de vulnérabilité des chômeurs. Au lieu de prévoir des formules relativement identiques pour tous, des mesures plus ajustées pourraient être ciblées en direction des différentes catégories de personnes.

- Lors d'une récente conférence européenne qui s'est tenue à Nuremberg du 12 au 14 janvier 2005, sur invitation de la Commission, des expériences réalisées notamment en Australie, au Canada, aux Etats-Unis, aux Pays Bas, en Suède, en Allemagne, en Suisse et en Belgique ont été présentées. Par exemple, aux Pays-Bas, chaque chômeur remplit dès son inscription dans les Services Publics de l'Emploi un questionnaire-type, le *Kansmeter*, qui permet de mesurer son niveau d'employabilité sur une échelle allant de 1 (directement plaçable) à 4 (reclassement peu envisageable avant un long trajet), et de mettre ainsi en œuvre des parcours d'intégration adaptés. Une étude de profilage danoise (*Danish Employability Profiling System*) a quant à elle permis de prédire correctement dans 66% des cas le risque de chômage de longue durée. Mais on doit constater que ces profilages sont encore exclusivement centrés sur les données socio-économiques traditionnelles (âge, sexe, profession, diplôme, etc.).

Vers un profilage multidimensionnel?

- Un enjeu important pour l'avenir est de déterminer s'il faut ajouter des variables plus comportementales et psychologiques afin d'affiner l'instrument, même si un tel approfondissement pose des problèmes de faisabilité plus importants que pour les variables comme l'âge et le diplôme. On peut faire deux hypothèses alternatives, qui sont à tester empiriquement et ne peuvent pas être tranchées par un débat intellectuel. Soit ces variables n'apportent pas beaucoup d'information supplémentaire et elles sont alors inutiles dans le profilage, car déjà couvertes par les variables traditionnellement utilisées. Par exemple, tester l'estime de soi n'apporterait pas de renseignement supplémentaire, car les personnes qui ont une estime de soi faible seraient déjà repérables par un niveau de qualification peu élevé. Soit ces variables apporteraient un affinage du profil des chô-

meurs de longue durée, car certaines personnes ayant des qualifications auraient néanmoins de grandes difficultés à se faire embaucher.

- Au cas où la deuxième hypothèse se montrerait pertinente, il faudrait construire un outil multidimensionnel incluant toutes les variables pertinentes en rapport avec la durée du chômage et permettant un profilage global des chômeurs. Or, ces variables ont déjà été bien étudiées dans la littérature scientifique, on peut en recenser quatre types : les variables démographiques (comme l'âge et la nationalité), les variables socio-économiques (comme la formation initiale et le métier), les variables psychologiques (comme l'estime de soi et l'extraversion) et les variables comportementales (comme l'emploi du temps et les stratégies de recherche d'un emploi).

Une étude de profilage multidimensionnel à l' ADEM

- L'Université du Luxembourg est en train de réaliser une telle étude de profilage en collaboration avec l'ADEM et financée dans le cadre du programme VIVRE du Fonds National de la Recherche (projet FNR 02/05/07). Elle vise à tester ces différentes hypothèses. Une cohorte de chômeurs inscrits pour la toute première fois sera suivie sur une période de deux ans avec prise de données tous les six mois. Lors de la première évaluation, qui vient de se terminer, un profil très complet de chaque personne a été établi. Ce dernier reprend d'abord des données socio-économiques et socioprofessionnelles comme l'âge, le sta-

tut marital, le niveau de formation, etc. Il comprend également un profil de personnalité établi par questionnaire et incluant des informations pouvant jouer un rôle dans le maintien au chômage. Et finalement, on a mesuré certaines démarches comportementales du chômeur, comme sa façon de chercher un emploi, sa mobilité, sa capacité à se faire aider, etc.

- Bien entendu, au fur et à mesure des prises de données, le nombre de personnes faisant initialement partie de l'échantillon diminuera fortement et au bout d'un an ne resteront que les chômeurs de longue durée. A la fin du suivi,

et certainement déjà au bout d'un an, on déterminera quelle part d'explication statistique chacune des variables testées a eu pour prédire le chômage de longue durée. A partir de ces résultats, on pourra alors créer un outil qui ne reprendrait que les variables qui se sont révélées pertinentes, en les pondérant en fonction du poids qu'elles auront eu dans les résultats trouvés. Cet outil pourra ensuite être utilisé dans le repérage précoce des chômeurs à risque.

■ Une seconde étude serait alors sans doute nécessaire pour déterminer quels sont les types d'aide et d'intervention (par exemple : pas d'aide particulière, soutien individualisé, ateliers de recherche d'emploi, stage en entreprise, mesure pour l'emploi, etc.) qui sont les plus efficaces en fonction

des différents profils de chômeurs.

Bibliographie

- Cahuc, P., & Zylberberg, A. (2004). *Le chômage, fatalité ou nécessité?* Paris : Flammarion.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F., & Zeisel, H. (1975). *Die Arbeitslosen von Marienthal*. Frankfurt : Suhrkamp (Original : 1933).

Kann Entspannung Sünde sein?

(G. Michaux)

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“ (Schiller, 1759-1805)

■ Dr. Dipl.-Psych. Gilles Michaux ist Mitglied der Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) und Kursleiter für Autogenes Training (Unterstufe), Progressive Relaxation und Entspannungsverfahren mit Kindern. Er führt Entspannungskurse im Rahmen der Lehrpersonalfortbildung am Service

de Coordination de la Recherche et de l'Innovation pédagogiques et technologiques (SCRIPT) und der Psychologieausbildung an der Universität Luxemburg durch, und praktiziert freizeithlich Hatha-Yoga und Meditation. Weitere Informationen zu systematischen Entspannungsverfahren finden Sie unter <http://www.entspannungsmethoden.com>



Dr. Gilles Michaux

Verwaltungsratspräsident
der SLP

Universität du Luxembourg
Section de Psychologie

An- und Entspannung als Lebens- und Kulturprinzip

■ Der Aktivierungsgrad eines wachen Organismus oszilliert normalerweise zwischen den Polen der An- und Entspannung, wobei Entspannung die Rückkehr zum ausgewogenen Grundzustand der Ruhe darstellt. Dieser Wechsel zwischen Aktivierung und Deaktivierung findet seine Entsprechung in dem übergeordneten Schlafwachzyklus, wobei dem Schlaf- ähnlich wie dem Entspannungszustand eine Erholungs- und Regenerationsfunktion (Revitalisierungsfunktion) zukommt. Das zyklische Prinzip von Anstrengung und Beruhigung wurde bereits vor tausenden von Jahren in der taoistischen Philosophie als Ausprägung der Yin-Yang-Dualität versinnbildlicht, die u.a der entspannungsgerichteten chinesischen Bewegungsmeditation „Tai-Chi“ zu Grunde liegt (s. Scholz, 2003).

■ Je nach Anforderungsgehalt oder Belastungspotenzial einer Situation (Zeitdruck, Überforderung, soziale Konflikte usw.) kann jedoch die ergotrope Aktiviertheit in das Extrem der Überspannung – einen gemeinhin als Stress bezeichneten Zustand – übergehen. Die resultierende Stressreaktion manifestiert sich dabei nebst körperlichen Veränderun-

gen unter anderem durch hastig-ungeduldiges oder gar gereiztes Verhalten, Gedankenkreisen und Grübeln, sowie Gefühle der Unruhe und Nervosität. Die körperliche Stressantwort beinhaltet in aller Regel eine Erhöhung des Muskeltonus sowie eine Vielfalt an vegetativ-physiologischen Prozessen (Herz-Kreislaufaktivierung, Atmungsakzeleration, neuroendokrine Regulationen usw.), die vorwiegend der Reaktivitätsoptimierung und Energiemobilisierung im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Stressereignis dienen. Genau so wie eine extreme oder lang anhaltende Passivität und Ruhigstellung (beispielsweise bei krankheitsbedingter Bettlägerigkeit oder Schonhaltung) ihrerseits gesundheitsabträglich sein kann, können anhaltende oder wiederkehrende Arbeits- und Alltagsbelastungen sowie kritische Lebensereignisse, schädliche Einflüsse auf die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden bedingen und unter bestimmten Umständen zu funktionellen Störungen (Bsp. Metabolisches Syndrom, Schlafstörungen) oder psychovegetativen Erschöpfungssyndromen (Burn-out-, chronisches Müdigkeitssyndrom usw.) führen (s. Kaluza, 2004).

■ Gerade in Leistungsgesellschaften, in denen die Produktivität überbetont und Stress als Ausdruck eines erfüllten Lebens betrachtet wird, muss zudem mit einer Verstärkung der Stressreaktion durch zwanghaftes Arbeitsverhalten („Arbeitssucht“), persönliche Einstellungen wie Perfektionismus und Verdrängung von Entspannungsbedürfnissen gerechnet werden. Oft vermag auch der selbst auferlegte Freizeitstress sowie eskapistischer und unreflektierter Medienkonsum die zu Verfügung stehenden Erholungsphasen nicht adäquat zu nutzen, oder wird „Entspannung“ durch übermäßigen Konsum von Bewusstseinstäubenden Substanzen, Schlaf- und Beruhigungsmitteln herbeigeführt.

■ Während Stress eine natürliche Belastungsreaktion darstellt, setzt Entspannung nicht unbedingt automatisch ein. Oft verhindern Restspannungen, latente Nervosität und wiederkehrende Gedanken ein Zu-Ruhekommen bei unsystematischen Erholungspraktiken wie Dösen, Ausschlafen oder dergleichen. Zum Zwecke einer intensiveren Entspannung wurden vor allem in dem asiatischen Kulturkreis eine Vielzahl an – in ganzheitliche Gesundheitssysteme integrierte – Entspannungsmethoden entwickelt, wie beispielsweise das bereits erwähnte Tai-Chi (s. Scholz, 2003) im Rahmen der chinesischen „Qigong“-Tradition oder der Yoga (s. Mitzinger, 2003) innerhalb der vedischen Tradition Indiens. In der okzidentalen Welt sind systematische Relaxationstechniken dagegen eine relativ rezente Entwicklung (als Vertiefungslektüre und für verfahrensspezifische Literaturangaben sei auf Vaitl & Petermann, 2004, verwiesen). Ausgehend von Überlegungen von Oskar Vogt, wonach die (Selbst-)Hypnose als „prophylaktische Ruhepause“ nutzbar sei, wurde Ende der 20er Jahre des letzten Jahrtausends das *Autogene Training* (AT) als Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung von dem Berliner Neuro-Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt, das über Vorstellungstragene Autosuggestion von körperlichen Entspannungszuständen eine psychophysische Entspannungsreaktion herbeiführt. Praktisch zeitgleich wurde in Amerika die Technik der *Progressiven Relaxation* (PR) von dem Physiologen Edmund Jacobson beschrieben. Das Verfahrensrationaler der PR basiert auf der Herbeiführung eines generalisierten Entspannungszustandes durch systematisches willentliches An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen und Sensibilisierung für die dabei auftre-

tenden körperlichen Empfindungen. Hervorzuheben ist des Weiteren noch das in den 60er Jahren eingeführte Biofeedbackverfahren, das auf das Erlernen der willentlichen Kontrolle vegetativer (z.B. kardiovaskulärer) Funktionen durch apparative Rückmeldung stressbezogener Biosignale (bspw. Herzrate, Blutdruck) abzielt. AT, Biofeedback und PR stellen die derzeit wissenschaftlich am Besten untersuchten Verfahren dar (Vaitl & Petermann, 2004). Effektivitätsstudien liefern Hinweise dass obige Verfahren als Begleitbehandlung bei einer Vielzahl manifester gesundheitlicher Störungen (u.a. Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen) aber auch zu deren Vorbeugung und Rückfallprophylaxe hilfreich sein können.

■ Ein möglicher Vorteil dieser Verfahren gegenüber asiatischen Entspannungstechniken kann darin gesehen werden, dass diese Verfahren kulturfrei, d.h. nicht auf einer bestimmten religiös-philosophischen oder weltanschaulichen Tradition gründen und daher mit modernen Gesundheitskonzeptionen vereinbar und an unterschiedliche Lebensführungsstile anpassbar sind. Die kulturelle Einbettung oder Herkunft von Entspannungsverfahren muss gerade auch mit Bezug auf den Transfer in den jeweiligen Lebensalltag bei transkulturell übernommenen Verfahren berücksichtigt werden. So charakterisiert sich beispielsweise Tai-Chi durch die Durchführung sanfter Bewegungsabläufe, die Verspannungen vorbeugen und die Bewegungskoordination optimieren sollen. In seinem Ursprungsland China, wird Tai-Chi jedoch primär morgens vor der Aufnahme der Tagesaktivität eingeübt, um so Alltagsbewegungen weniger „verspannt“ durchzuführen. Für unseren westlichen Kulturkreis stellt sich hierbei berechtigter Weise die Frage der Effektivität und Effizienz von Tai-Chi wenn es lediglich als Feierabendaktivität durchgeführt wird.

■ Demgegenüber ist die von Jacobson vorgeschlagene (Fortgeschrittenen-)Übungsform der *differenziellen Entspannung*, die einen optimalen Anspannungszustand der für eine bestimmte körperliche Aktivität benötigten Muskeln herbeizuführen sucht, indem man versucht unbenötigte Muskelpartien maximal entspannt zu halten – um so beispielsweise Verkrampfungen oder Überforderungen bei berufsbezogenen Aktivitäten zu vermeiden. Diese PR-Modulation ist dementsprechend bereits von der Konzeption her in den Arbeits- und Berufsalltag einer Aktivitätsbetonten Gesellschaft integrierbar.

Potenzielle Risiken und Nebenwirkungen gezielter Entspannungen

■ Wenngleich ernsthafte unerwünschte Nebenwirkungen bei einer sachgemäßen Anwendung von klinisch erprobten Entspannungsverfahren unter medizinischer oder psychologischer Anleitung nicht zu erwarten sind, müssen jedoch aufgrund der entspannungsinduzierten psychophysiologischen Effekte einige potenzielle Risiken bedacht werden. Neben absoluten Kontraindikationen wie dem Vorliegen *akuter Psychosen*, bei denen es potenziell zu Symptomprovokationen oder -verschlechterungen kommen kann, ist vor allem bei dominant parasymphatisch oder durch eine Sympathikuserschöpfung geprägten Funktionsstörungen,

wie beispielsweise Migräne, peptische Ulzera oder Asthma bronchiale eine störungsspezifische Adaptation des Grundverfahren nötig. Da Entspannungsverfahren zu einer Aktivitätssteigerung des Parasympathikus führen, besteht hiermit prinzipiell die Gefahr einer Symptomverschlechterung, und muss der Erlernende darauf hingewiesen werden, die AT- und PR-Übungen nicht während Symptomanifestationen oder in der Prodromalphase einzusetzen. Erfolgt die Entspannungsinduktion dagegen in symptomfreien Phasen, kann sie erfolgreich zur Reduktion der Symptomfrequenz eingesetzt werden.

■ Obgleich nicht primär als Entspannungstechniken, sondern eher mit dem Ziel der Einsichtsgewinnung und Selbstvervollkommnung entwickelt, lassen sich mittels meditativer (Versenkungs-)Techniken tiefe Entspannungszustände generieren. Doch ist auch bei der Meditation Vorsicht geboten, wenn sie unsachkundig angewandt wird. So setzt der Einsatz meditativer Techniken eine gewisse persönliche Reife sowie psychische Stabilität voraus und birgt die Gefahr des Missgebrauchs, wenn etwa die Versenkung zur Realitäts- oder Problemflucht genutzt wird. In einer Fragebogenerhebung von Otis (1984) zur Transzendentalen Meditation (TM[®]) an rund hundert Langzeitmeditierenden ergaben sich Hinweise auf diverse psychische Nebeneffekte wie u.a. antisoziales Verhalten (bei ca. 14 %), Ängste und Frustration (bei jeweils 9 %), sowie Störungen der Selbstregulation, Mangel an Entschlusskraft (Prokrastination) und sozialer Rückzug (bei jeweils ca. 7%) beziehungsweise misstrauische Gefühle und innere Unruhe (bei ca. 6% der Befragten). Diese Nebenwirkungen können jedoch nicht als „Entstressung“ – wie von der *Students International Meditation Society*, dem Dachverband der TM[®] als Reaktion auf diese Studienergebnisse behauptet – gewertet werden, da diese Phänomene bei erfahrenen Meditierenden auftraten und nicht wie zu erwarten gewesen wäre mit zunehmender Übungsdauer abnahmen. So können zwar paradoxe Entspannungssphänomene (wie Atembeschleunigungen) oder so genannte *autogene Entladungen* (wie bspw. schwache Muskelzuckungen durch spontane Entladungen des muskulären Systems) als Folgen einer Ableitung von Restspannung bei AT und PR auftreten, lassen jedoch mit zunehmender Übungs-

häufigkeit schnell nach. Es kann bei der TM[®] nicht ausgeschlossen werden, dass obige Nebenwirkungen auf Vermittlungsfehler oder inadäquate Übungsbegleitung zurückgehen, da diese Meditationsform meist nicht von psychologischen oder medizinischen Fachkräften vermittelt wird, sondern eher im Rahmen von einer als Psychogruppierung organisierten dogmatischen Glaubenslehrgemeinschaft. Für moderne, speziell für die klinische Anwendung entwickelte Meditationsarten wie beispielsweise die *Autogene Meditation* von Schultz oder die von Patricia Carrington konzipierte *Klinisch standardisierte Meditation* werden dagegen bei sorgfältiger Indikationsstellung kaum Nebenwirkungen beobachtet.

■ Kritisch ist in diesem Zusammenhang jedoch das Verfahren der *dynamischen Relaxation* zu bewerten, das mittlerweile auch in Luxemburg eine immer stärkere Verbreitung und Anhängerschaft findet, und auf der von dem Neuro-Psychiater Alfonso Caycedo (1964) gegründeten Denkschule der *Sophrologie* (singgemäß: „Lehre der Bewusstseinsharmonie“) basiert. Für diese Entspannungstechnik, die Elemente der Autohypnose, psychotoner Entspannung sowie konzentrierte und kontemplative Anteile unterschiedlicher asiatischer Meditationsschulen (indische Yoga-, tibetische Tummo- und japanische Zen-Meditation) vereint, besteht derzeit leider ein Mangel an kontrollierten Risiko-Wirkstudien, so dass sich eine differenzielle Indikationsstellung des Verfahrens zum derzeitigen Zeitpunkt letztlich nur auf Plausibilitätsentscheidungen stützen kann und eine Abschätzung des verfahrensinhärenten Nebenwirkungsrisikopotenzials noch aussteht.

Sinnvoller Einsatz systematischer Entspannungsmethoden

■ Mittlerweile häufen sich Befunde für modalitätsspezifische Effekte einzelner Entspannungsmethoden. Körper-orientierte Methoden üben demnach – wenn auch nicht ausschließlich – die stärksten Effekte auf das Skelettmuskelsystem aus, vegetativ-orientierte Verfahren wirken dagegen primär auf das vegetative Nervensystem. Demnach sind Störungen mit einer vorwiegend muskulären Komponente (z.B. Spannungskopfschmerz) effizienter durch Varianten der PR zu beeinflussen, während bei Störungen bei denen vegetative Dysfunktionen vorwiegen (z.B. essenzielle Hypertonie) oder wenn die Notwendigkeit körperlicher Schonung besteht, eher Techniken wie AT zu empfehlen sind (Krampen, 2004; Lehrer et al., 1994).

■ Systematische Entspannungstechniken lösen keine Sonderphänomene, sondern „natürliche“ körperliche Entspannungsreaktionen aus, deren mögliche Interferenzen mit pathophysiologischen Prozessen jedoch je nach Störungsprofil zu berücksichtigen sind. Die vorliegenden Forschungsbefunde zu AT, PR und Biofeedback ermöglichen mittlerweile eine theoriegeleitete und evidenzbasierte Anwendung (zur standardisierten interventionsspezifischen Differenzialdiagnostik für die Indikation und Evaluation von Einführungskursen zu systematischen Entspannungsmethoden s. Inventarium von Krampen, 2002), die jedoch fundiertes medizinpsychologisches beziehungsweise verhaltensmedizinisches Fachwissen voraussetzt, und eine Vermittlung von Entspannungsverfahren durch Multiplikatoren ohne entsprechende Grundausbildungen und

verfahrensbezogenen Weiterbildungen unempfehlenswert erscheinen lässt.

Literatur

- Caycedo, A. (1964). Sophrology and psychosomatic medicine. *Am J Clin Hypn*, 14, 103-106.
- Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Krampen, G. (2002). *Entspannungstraining und -therapie: Anamnesebogen (ET-ANAM)*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (2004). Differentielle Indikation von Autogenem Training und Progressiver Relaxation. *Entspannungsverfahren*, 21, 6-27.
- Lehrer, P.M., Carr, R., Sargunara, D. & Woolfolk, R.L. (1994). Stress management techniques: are they all equivalent, or do they have specific effects? *Biofeedback Self Regul*, 19 (4), 353-401.
- Mitzinger, D. (2003). Yoga-Techniken im Entspannungsumfeld. *Entspannungsverfahren*, 20, 43-61.
- Otis, L.S. (1984). Adverse effects of transcendental meditation. In D.H. Shapiro & R.N. Walsh (Eds.), *Meditation: classic and contemporary perspectives*. New York, NY: Aldine.
- Scholz, W.-U. (2003). Tai Chi (Taiji) und Qigong im multimodalen Stressmanagement. *Entspannungsverfahren*, 20, 62-96.
- Vaitl, D. & Petermann, F. (Hrsg.) (2004). *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (3., vollständig überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.

Section de Psychologie: News

■ X. Workshop Aggression an der Universität Luxemburg: Emotionen und aggressives Verhalten

Aggressives Verhalten zwischen Individuen und Gruppen stellt ein anhaltendes Problem des sozialen Zusammenlebens dar und ist als ein gesellschaftlich wichtiges Thema anzusehen. Vor diesem Hintergrund erweist sich eine Bestandsaufnahme aktueller Forschung zu den individuellen Voraussetzungen und sozialen Bedingungen aggressiven Verhaltens als äußerst bedeutsam, unter anderem auch um die Lücke zwischen grundlagenwissenschaftlicher Theoriebildung und anwendungsorientierter Problemlösung zu überbrücken.

■ Die aktuelle Forschung zeigt des Weiteren auf, dass insbesondere die Bedeutung emotionaler Prozesse im Kontext aggressiver Verhaltenstendenzen von besonderer Relevanz ist. Emotionen sind weit mehr als lediglich Begleiterscheinungen der Aggression – sie können Auslöser, Verstärker oder auch Zielzustände aggressiven Handelns sein. Die mannigfaltigen Funktionen emotionaler Prozesse im Zusammenhang mit aggressivem Verhalten sind dabei in Bezug auf die Frage, wie Aggressivität wirkungsvoll eingedämmt werden kann, von entscheidender Bedeutung.

■ Vor diesem thematischen Hintergrund fand vom 3. bis 5. November der X. Workshop Aggression an der Universität Lu-

xemburg, Campus Limpertsberg, statt. Über 70 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus über 50 unterschiedlichen wissenschaftlichen europäischen Instituten bot der Workshop die Möglichkeit, sich interdisziplinär in kleinem und effizientem Rahmen über aktuelle Arbeiten und Forschungsprojekte auszutauschen. In über 30 Referaten wurden aus verschiedenen Fachrichtungen laufende oder geplante Forschungsvorhaben empirischer oder theoretischer Art präsentiert und ausführlich diskutiert. Namhafte Expertinnen und Experten – Prof. Brad Bushman (University of Michigan), Prof. Barbara Krahé, (Universität Potsdam), Prof. Herbert Scheithauer (Freie Universität Berlin) und Prof. Leo Montada (Universität Trier) – haben zudem Positionsreferate auf dem Gebiet der Aggressionsforschung gehalten.

■ Der X. Workshop Aggression wurde dabei erstmals an der neu gegründeten "Université du Luxembourg" ausgetragen. Die wissenschaftliche Leitung und Organisation der Tagung lag in den Händen von Prof. Dr. Georges Steffgen (Université du Luxembourg) und Prof. Dr. Mario Gollwitzer (Universität Koblenz-Landau). Finanziell unterstützt wurde der Workshop sowohl von der Université du Luxembourg als auch vom Fonds National de la Recherche (FNR).

News SLP

■ ASSEMBLEE GENERALE

La Société Luxembourgeoise de Psychologie se réunira en assemblée générale ordinaire annuelle à son siège social au Centre sociétaire Cents sis 167, rue de Trèves à Luxembourg mercredi le 26 avril 2006 à 19 heures avec l'ordre du jour suivant:

1. Rapport d'activités
2. Rapport financier et approbation des comptes de l'exercice 2005/6
3. Election des membres du conseil d'administration pour l'exercice 2006-9
4. Mandation des membres de la commission consultative de déontologie (CCD)
5. Questions diverses

Une lettre circulaire de convocation accompagnée d'un formulaire de procuration sera envoyée à tous les membres actifs et associés au moins quatorze jours à l'avance. Les candidatures pour le renouvellement du conseil d'administration et le remplacement des membres sortants sont à adresser au président avant le début de l'assemblée générale.

Dr. Gilles Michaux, président

■ NEWSLETTER (eNEWS)

Pour recevoir des informations actuelles sur des manifestations (formations, conférences etc.) dans le domaine de la psychologie au Luxembourg et aux alentours, nous invitons les lectrices et lecteurs du BLP de souscrire à la newsletter de la SLP sur notre site Internet (www.slp.lu).

ALEP News

■ During our last General Assembly, a new ALEP Committee has been voted. We want to use this space in order to present you this years' committee and the ALEP projects of 2006.

President: Marco Da Silva

Vice-president: Jill Balance

Secretary: Cila Da Costa

Treasurer: Claire Rollinger

Fundraiser: Georges Knell

Web-Master: Jean-Paul Steinmetz

Chief-editor of the „Psycho-lo“: Fabienne Theisen

National representative: Paul Kieffer

■ In February, ALEP is planning a round table at the University of Luxembourg. In May, our traditional "soirée d'information" takes place at the University of Luxembourg, followed in August by a barbeque party.

In November, we want to organize our first public conference and we will be present at the "foire de l'étudiant" at Kirchberg.

■ Our aim is to produce three editions of the "Psycho-lo" this year. The first one appears in March, the second one in June and the last one will be published in November.

■ And don't forget our pub-meetings, held at the Rox Bar!!

The ALEP Committee

Veranstaltungskalender - Manifestations

Redaktion – Rédaction

Dr. Thames Cornette
Ass.-Prof. Norbert Ewen
Dr. Gilles Michaux
Prof. Dr. Georges Steffgen

Anschrift – Adresse
SOCIETE LUXEMBOURGEOISE
DE PSYCHOLOGIE A.S.B.L.
Rédaction BLP
B.P. 1787
L-1017 Luxembourg

TEL.:
(++352) 466644-6644

FAX:
(++352) 466644-6215

E-MAIL:
georges.steffgen@uni.lu

Internet

Besuchen Sie uns unter:

Visitez notre site sous:

www.slp.lu
www.cu.lu/psychologie

26th International Congress of Applied Psychology

under the auspices of
IAAP

16-21 July 2006
in Athens, Greece
<http://www.icap2006.com>

Interdisziplinärer Workshop: „Soziale Konstruktion des Alters“

Organisator: Université du Luxembourg;
Koordination: Charel Schmit

9-10 février 2006
au Campus Limpertsberg, uni.lu
<http://www.uni.lu>

Aus-, Fort- und Weiterbildung - Formation

- Im Rahmen eines Kooperationsabkommens mit dem ifs (Institut für Familientherapie, systemische Supervision und Organisationsentwicklung) bietet der CERES der Stiftung Kannerschlass ab dem Jahr 2006 eine dreijährige berufsbegleitende Weiterbildung in systemischer Familientherapie und Supervision an. Angesprochen sind Mitarbeiter aus der psychosozialen Versorgung (Psychologen, Sozialarbeiter, Heilpädagogen und Ärzte) und aus der Bildungs- und Kulturarbeit. Die Fortbildung findet in Luxemburg statt.
- Weitere Infos erhalten Sie von G. Pregno:

Tel: 59 59 59

E-mail: gilbert.pregno@kannerschlass.lu

Die *Luxemburgische Zeitschrift für Psychologie* erscheint vierteljährlich.
Le *Bulletin Luxembourgeois de Psychologie* paraît quadrimestriellement.
Eine elektronische Volltextversion ist unter untenstehenden Internetadressen erhältlich.
Une version informatisée du document peut être téléchargée aux adresses suivantes:

<http://www.slp.lu/bulletin.html> — <http://www.cu.lu/psychologie>

UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG
SECTION DE PSYCHOLOGIE
162A, avenue de la Faiënerie
L-1511 Luxembourg

<http://www.cu.lu/psychologie>

SOCIETE LUXEMBOURGEOISE
DE PSYCHOLOGIE A.S.B.L.
B.P. 1787
L-1017 Luxembourg

<http://www.slp.lu>

Auflage – Tirage: 250 Exempl.
Druck – Imprimerie: Imprimerie Centrale S.A.