

Autogenes Training

Definition

Autohypnoides Verfahren zur Selbstentspannung
durch Einüben von physiologischen Umschaltmustern

Autogenes Training

Verwandte Verfahren

Autogenes Training ist suggestives Verfahren wie

Hypnose

Gestufte Aktivhypnose (Langen, 1965)

Progressive Muskelrelaxation (Jacobson, 1928)

Biofeedback-Verfahren

Yoga

Autogenes Training

Geschichte

J. H. Schultz (1884 bis 1979) beschrieb 1928 zum ersten Mal das „Autogene Training“

1932 erschien sein grundlegendes Buch
„Das Autogene Training
– konzentrierte Selbstentspannung“

Autogenes Training

Wirkungsweise

Der Mensch ist psycho-physische Einheit
– psychosomatische Ganzheit

Carpenter-Effekt / Ideoplasie: Bei der Vorstellung einer
Bewegung entstehen unwillkürlich Bewegungsimpulse

Stress ist physiologische Fight-Flight-Einstellung auf
psychischer und somatischer Ebene

Autogenes Training

Vegetatives Nervensystem

Limbisches System: Amygdala – Hippocampus

Neurotransmitter: Noradrenalin – Serotonin - Dopamin

Sympathikus – Parasympathikus

ergotrope Reaktionen – trophotrope Reaktionen

Autogenes Training

Wirkung über

Hypnoid: Zustand von Bewusstseinsengung
/ -konzentration

unbedingte – bedingte Reflexe (Pawlow)

operante Konditionierung

Lerntheorie

positive Verstärker

Lernen am Modell

semantische Konditionierung

Autogenes Training

Ziel des Autogenen Trainings

Resonanzdämpfung der Affekte

Ruhe, Entspannung

dadurch ggf. Symptomreduzierung

Autogenes Training

Wirkungsnachweise

Physiologische Wirkungen (vegetative Umschaltung) durch Messungen z.B. der Körpertemperatur nachgewiesen

Verglichen mit anderen Entspannungsverfahren ist AT nach bisherigen Studien weniger wirksam

Autogenes Training

Indikation

Psychohygiene

Stressabbau

Funktionelle Störungen

Angst/Ängstlichkeit/Furcht/Befürchtungen

Beeinflussung störender Gewohnheiten

Autogenes Training

Relative Kontraindikation

Autistischer Rückzug

Vasolabilität – Bradycardie

Religionsersatz

Autogenes Training

Voraussetzungen

Altersgrenzen (z. B. Kinder ab 8 J.)

Intellektuelle Voraussetzungen

Persönlichkeitsbedingte Voraussetzungen

 Anspruchshaltung

 Zwanghaftigkeit

 Hysterionische Strukturen

 Sekundärer Krankheitsgewinn

Psychosen

Autogenes Training

Kombination mit anderen Verfahren

AT + Hypnose (siehe auch gestufte Aktivhypnose)

AT + Verhaltenstherapie

AT + Medikamente

AT + physikalische Therapie

Autogenes Training

Aspekte der Vermittlung

Anamnese und psychischer Befund:

Motivation, Zielsetzungen, Krankheiten, Leidensdruck, sekundärer Krankheitsgewinn, Somatisierungstendenzen, Erfahrungen mit anderen Entspannungsmethoden, Informationen über AT, Neugier, Heilserwartung, Anspruchshaltung, Zwanghaftigkeit, Hystrionische Strukturen, Psychosen

Autogenes Training

Aspekte der Vermittlung

Gruppenunterricht vs. Einzelunterricht

- wichtig für feedback, Berichte der Teilnehmer über eigene Übungserfahrung (Schwierigkeiten – Erfolge):
Mitteilnehmer ist wichtiger therapeutischer/didaktischer Faktor – gruppenspezifischer Prozess des Lernens

Förderung der Gruppendynamik durch den Kursleiter

Autogenes Training

Aspekte der Vermittlung

Übungsformeln besprechen hinsichtlich Suggestibilität, positiver Formulierung, Assoziation mit eigenen Erfahrungen, „semantische Übergangsobjekte“

Vorsprechen der Formeln durch den Leiter

Vorteile – Nachteile:

ggf. schnellerer Erfolg

vs. passiv-orale Erwartungshaltung und Abhängigkeit vom Leiter/Setting

Autogenes Training

Aspekte der Vermittlung

Beobachten der Kursteilnehmer: Körperhaltung, Mimik, Zeichen von Anspannung/Entspannung

Störungen haben Vorrang > Hinweise auf persönliche Verarbeitungsmuster des jeweiligen Teilnehmers

Bei größeren Störungen zurücknehmen und besprechen, beraten, klären

Autogenes Training

Aspekte der Vermittlung

Umgang mit Erwartungen: Erfolg, Plateaubildung,
Rückschläge, kein Wettbewerb

Eigenverantwortung der Teilnehmer

50%-Marke

Kein oder schlechter Erfolg: sekundärer
Krankheitsgewinn, Abwehr gegen Hingabetendenzen,
Befürchtungen, Ich-Funktionen zu verlieren
> vorsichtig besprechen

Autogenes Training

Aspekte der Vermittlung

Einsatz von Medien

Keine Bänder, Kassetten etc.!

> Fremdsuggestion, Einüben von Artefakten

Autogenes Training

„Formelhafte Vorsatzbildung“

/posthypnotischer Auftrag

Voraussetzung ist AT-Grundstufe

persönlichkeitsgemäß, ressourcenorientiert, positive

Formulierung, „Ich“-Formulierung, kurz,

Gegenwartsform, rhythmisch, Stabreim

Indifferenzformeln, Distanz, neutralisieren

Spezielle Formulierungen bei speziellen Beschwerden

Autogenes Training

Ausblick

Mittelstufe als Fortgeschrittenenkurs und/oder zur
Auffrischung und zum Erlernen formelhafter
Vorsatzbildung / posthypnotischer Aufträge

Oberstufe, Autogene Imagination

Meditation, Wachtraum, Verwandtschaft zu katathymen
Bilderleben (Leuner, 1948)

7 Stufen der AT-Oberstufe (nach J.H. Schultz)

Autogenes Training

Übungsteile

Grundübung „Ruhe“

1. Übung „Schwere“ (Willkürmuskulatur)
2. Übung „Wärme“ (Gefäßmuskulatur)
3. Übung „Atmung“ („passives“ Erleben des Atemrhythmus)
4. Übung „Herz“ („passives“ Erleben des Herzrhythmus)
5. Übung „Bauch“ (Regulation der Bauchorgane)
6. Übung „Kopf“ (Aufrechterhaltung der Steuerfunktion)

Autogenes Training

Grundvoraussetzungen

Bequeme Kleidung

Ablenkungen reduzieren

Liegen – Lehnstuhlhaltung – Droschkenkutschhaltung

Augen schließen

Wirkung erleben und entstehen lassen

Autogenes Training

Üben

2-3mal täglich üben

1 bis 3 Minuten für die ersten Übungen

später, solange es angenehm ist

alle Übungsteile zusammen insgesamt ca. 20 Minuten

regelmäßig und zur gleichen Zeit üben

in Entspannungszeiten üben

Übungsformel generalisieren

Autogenes Training

Zurücknahme!

Arme fest! – tief atmen! – Augen auf! – recken, strecken!

Vor dem Einschlafen nicht zurücknehmen

– stattdessen in Schlafhaltung umdrehen

Autogenes Training

Ruhetönung

Am Anfang und zwischen den einzelnen Übungsteilen

„Ich bin ganz ruhig“

– „Ruhe kommt von selbst“

– „Ruhe“

– „ruhig“

Autogenes Training

Zeitlicher Ablauf der 1. Übungseinheit:

20 bis 25 Minuten:	Einführung ins AT
10 Minuten:	Erklärung der 1. Übung (Schwere)
2 bis 3 Minuten:	erstes Üben
15 Minuten:	Fragen, Eindrücke, Erleben der Teilnehmer, Erklärungen
2 bis 3 Minuten:	zweites Üben
5 Minuten:	Anleitung zum Üben zu Hause

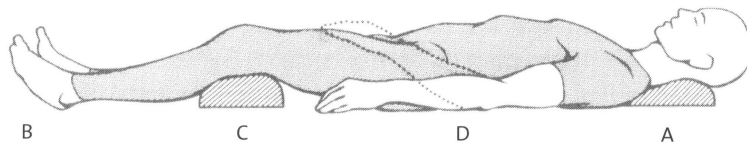
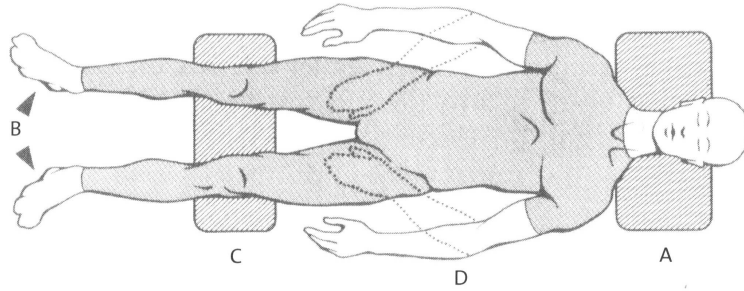
Autogenes Training

Zeitlicher Ablauf der weiteren **Übungseinheiten:**

bis 25 Minuten:	Berichte der Teilnehmer
10 Minuten:	Erklärung der nächsten Übung
bis 15 Minuten:	erstes Üben
15 Minuten:	Fragen, Eindrücke, Erleben der Teilnehmer, Erklärungen
bis 15 Minuten:	zweites Üben
5 Minuten:	Anleitung zum Üben zu Hause

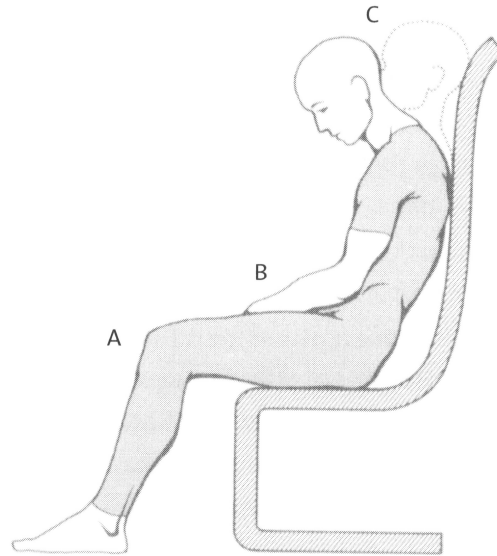
Autogenes Training

Liegen



Autogenes Training

Lehnsesselhaltung



Autogenes Training

Droschkenkutscherhaltung

