

Patricia Aden

**Anleitung
zum autogenen Training
mit Kindern und Jugendlichen**

Ein praktischer Leitfaden
für Eltern, Ärzte und Erzieher

Daedalus Verlag

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	8
Einleitung	9
I. Das autogene Training	13
1. Kinder und das autogene Training	15
2. Die Entwicklung des autogenen Trainings aus der Hypnose	23
3. Autogenes Training als suggestive Methode	27
4. Die Wirkung des autogenen Trainings	30
5. Der Einfluß des autogenen Trainings auf einzelne Organe und Funktionsabläufe	35
6. Die autogene Umschaltung	38
7. Die Resonanzdämpfung der Affekte	40
8. Das Bewußtsein	43
9. Wiederholung und Rhythmus	47
10. Verwandte Methoden	51
11. Alternative Therapie	54
II. Autogenes Training – Ein Kurs für Kinder und Jugendliche	59
1. Äußere Bedingungen des Übens	66
2. Das Zurücknehmen	69
3. Realisierung der Formeln	70

4. Einleitung der Übung	72
5. Schwereübung	74
6. Wärmeübung	79
7. Atemübung	82
8. Herzübung	85
9. Bauchübung	87
10. Gesichtsübung	90
11. Der Vorsatz	92
12. Der Pendelversuch	100
III. Die Anwendung des autogenen Trainings	105
1. Das Streßkonzept	107
2. Psychosomatische Krankheiten	120
a) Allgemeine Voraussetzungen	120
b) Die Rolle der Mutter	125
c) Regression	127
d) Zirkelbildung	128
e) Symptomsprache	129
f) Zusammenwirken verschiedener Ursachen	130
3. Die Rolle des autogenen Trainings in der Therapie	132
a) Indikationsstellung	132
b) Grenzen des autogenen Trainings	133
4. Die Arbeit des Wachsens als Streßfaktor	134
a) Das Kind als wachsender Mensch	134
b) Körperliches Wachstum	135
c) Geistiges Wachstum	137
d) Wachstum der Persönlichkeit	138
5. Häuslicher Steß in der Welt des Kindes	141

6. Streß in der Schule	148
a) Grundüberlegungen	148
b) Schuldisziplin	152
c) Organisatorische Unruhe	153
7. Anwendung des autogenen Trainings bei organbezogenen Störungen	155
a) Asthma Bronchiale	155
b) Allergischer Schnupfen (Heuschnupfen)	159
c) Ekzem (Neurodermitis)	161
d) Kopfschmerzen	164
e) Funktionelle Bauchschmerzen	167
f) Rheuma	169
g) Chronische Krankheiten	172
8. Störungen des Verhaltens	174
a) Schlafstörungen	175
b) Konzentrationsstörungen	178
c) Hyperaktivität	184
d) Wahrnehmungsstörungen	189
e) Stottern	190
f) Bettnässen	192
9. Autogenes Training mit gesunden Kindern und Jugendlichen	193
Anmerkungen	197
Anhang	203
Auswahlbibliographie	207
Glossar	209
Register	211

Vorwort zur zweiten Auflage

Aufgrund vielfacher Nachfrage erscheint die »Anleitung zum Autogenen Training mit Kindern und Jugendlichen« in zweiter, überarbeiteter Auflage. Die Abschnitte über die Methode des Autogenen Trainings blieben weitgehend unverändert. Erweitert wurden vor allem die Kapitel über Streßfaktoren in der Welt des Kindes.

Der Erfolg des Autogenen Trainings beruht auf seiner Einfachheit, aber auch darauf, daß es als wissenschaftliche Methode unumstritten ist. Gerade deshalb lag schon in der ersten Ausgabe ein Schwerpunkt auf den Hinweisen zur sorgfältigen Indikationsstellung. Man kann mit dem Autogenen Training viel erreichen, aber es ist kein Wundermittel.

Da der Trend zu modischen Therapien und auch zu einer gewissen Wundergläubigkeit zugenommen hat, ist ein eigenes Kapitel der Abgrenzung gegenüber alternativen Therapien gewidmet.

Richtig angewandt ist das Autogene Training nach wie vor eine sichere und effektive Methode zur Verbesserung der Gesundheit.

Patricia Aden

Einleitung

Im Verlauf eines Kurses für autogenes Training ergibt sich eine Reihe von Fragen, nicht nur für die Kinder und Jugendlichen selbst, sondern auch für die Mütter und Väter, die sie begleiten. Die Eltern beherrschen in den meisten Fällen die Methode noch nicht, möchten ihr Kind aber beim Üben unterstützen. Deshalb ist es für sie wichtig, sich aus erster Hand informieren zu können.

Häufig reicht eine kurze Darstellung nicht aus, da sie zu wenig den gedanklichen Zusammenhang des autogenen Trainings und seine Absichten berücksichtigt. Wie in anderen Bereichen des Lebens auch, lassen sich formale und inhaltliche Aspekte nicht voneinander trennen.

So betreffen viele Fragen den Zeitpunkt und die Dauer des häuslichen Übens, die Sitzhaltung oder eventuelle Nebenwirkungen. Diese Fragen lassen sich mit Hilfe einer Art von »Gebrauchsanweisung«, als die sich dieses Buch auch versteht, beantworten.

Aber schon die Frage nach dem Üben mit Videokassette führt zu den Grundlagen der Methode. Um einzusehen, daß es dem Anliegen des autogenen Trainings im Innersten zuwiderläuft, sich passiv berieseln zu lassen, muß man etwas über das Wesen und die Entstehung dieser Methode erfahren. Eine andere, häufig geäußerte Frage betrifft das gemeinsame Üben eines Elternteils mit dem Kind. Auch hier kann man sich mit dem einschränkenden Hinweis begnügen, daß »autogen« soviel wie selbsttätig – also ohne fremde Hilfe – bedeutet. Die Frage wird aber in ein ganz anderes Licht gerückt, wenn man die Rolle der Mutter/Kind-Beziehung bei der Entstehung psychosomatischer Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen betrachtet.

Im An meldungsgespräch vor Beginn des Kurses ist vorrangig zu klären, ob das autogene Training bei den jeweiligen Beschwerden des Kindes indiziert ist. Dies legt nahe, sich hier mit dem Begriff der psychosomatischen Krankheit allgemein und mit einigen Krankheitsbildern speziell auseinanderzusetzen. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, die Grenzen des autogenen Trainings deutlich zu machen.

Viele Menschen sind heute zunehmend bereit, anderen als den traditionellen Methoden der Medizin Vertrauen zu schenken. Die Hoffnung auf eine erfolgreiche Therapie wird jedoch meist enttäuscht, wenn man gesichertes medizinisches Wissen außer acht läßt. Es soll daher ausdrücklich darauf hingewiesen werden, daß das autogene Training nicht außerhalb unseres gegenwärtigen wissenschaftlichen Denkens steht. Die Art des Vorgehens beruht zwar auf einem neuen

Ansatz, die Wirkungen lassen sich aber mit unseren Kenntnissen über die Funktion des menschlichen Körpers gut erklären.

Eltern entschließen sich erfahrungsgemäß bereitwillig zum Autogenen Training als einer Therapie, die ihrem Kind bei seinen gegenwärtigen Schwierigkeiten hilft. Erstaunlicherweise wird selten die Frage nach den Ursachen gestellt. Wie kam es zu der Schulangst, den Schlafstörungen, der Aufmerksamkeitsstörung? Aus diesen Überlegungen müssten sich wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung ergeben. Das Bindeglied zwischen Ursachen von Störungen und ihrer Äußerung als Krankheit oder Verhaltensstörung ist der Streß.

Das autogene Training ist ein Weg zur Streßbewältigung. Die entscheidende Frage ist daher, wie sich Streß im Leben eines Kindes oder Jugendlichen vermeiden bzw. mindern läßt. Da die kindliche Umwelt wesentlich durch Familie und Schule geprägt ist, sind Eltern, Lehrer und Erzieher an dieser Stelle aufgefordert, weiterzudenken. Ähnlich wie in der Medizin, wo die meisten Anstrengungen auf die Therapie gerichtet sind und der Gedanke der Vorbeugung sich nur langsam durchsetzt, sind unsere pädagogischen Bemühungen allzu oft nur eine Reaktion auf Fehlverhalten. Besser wäre es, die Grundlagen für eine gesunde und weitgehend streßfreie kindliche Entwicklung zu schaffen, bevor Fehlentwicklungen auftreten.

So mag es zunächst vielleicht erstaunen, daß neben dem Anleitungsteil (der nicht zur Selbstanleitung gedacht ist, sondern den autogenen Trainingskurs begleiten und verständlich machen soll) eine Reihe von über-

greifenden Aspekten angesprochen wird. Die Einbettung in einen größeren geistigen Zusammenhang möge den Leserinnen und Lesern das Verständnis erleichtern und zu eigenem Nachdenken anregen. Das autogene Training kann so zu einer Hilfe werden, die einen Menschen das ganze Leben begleitet.

Es sei schließlich noch darauf hingewiesen, daß im vorliegenden Buch meist nur vom »autogenen Training mit Kindern« die Rede ist. Soweit nicht anders erwähnt, sind damit auch immer »die Jugendlichen« angesprochen. Diese Verkürzung geschieht in der Absicht, die Lesbarkeit des Textes zu fördern.