



Autogenes Training (AT)

LEIT- UND RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG

- AUTOGENES TRAINING (AT) IN PRÄVENTION UND THERAPIE -

Ziele des Autogenen Trainings in Prävention und Therapie

Das körperliche und psychische Wohlbefinden halten sich gegenseitig und untereinander in einem homöostatischen Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Bei übermäßiger körperlicher und / oder psychischer Anspannung im Lebensalltag eines Menschen verschiebt sich dieses Gleichgewicht. Durch die konzentrierte Selbstentspannung wird ein gesundes Gegengewicht erreicht.

Das Autogene Training als systematisches und konzentriertes Entspannungsverfahren dient der Selbstentspannung. Es fördert die Fähigkeiten, physiologische, kognitive, emotionale, verhaltensmäßige und vegetative Funktionen selbst zu regulieren, wodurch ein inneres Gleichgewicht von Ruhe und Kraft erzeugt und aufrechterhalten wird.

Die durch regelmäßige Selbstsuggestion ausgelösten physiologischen Entspannungsprozesse (Schwere- und Wärmeempfindungen) sowie erlebbaren Körpervorgänge (Atmung, Herz- und Pulsschlag, Leibregion und Kühle der Stirn) führen zu der erwünschten Entspannung und verändern die Organ- und Körperwahrnehmung. Indem das Autogene Training die Wahrnehmung der Körperempfindungen sensibilisiert, ist es bereits in der allgemeinen Gesundheitsvorsorge (präventiv) hoch wirksam. Es unterstützt auch die Störungs- und Krankheitsbehandlung sowie die Nachsorge.

Autogenes Training stärkt die Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und Gelassenheit, die Konzentrationsleistung sowie ein gesundes Verhalten. Integriert in den Alltag liefert es Effekte eines größeren Selbstvertrauens und ausgeglichenen Selbstwertgefühls sowie einer erlebbaren körperlichen und geistigen Stressreduktion.

Inhaltliche Aspekte

Ganzheitlicher Ansatz in Prävention u. Therapie

Psychosomatischer Ansatz, vertrauensvolle Kooperation zwischen Klienten/in und Behandler/in, hilfreich auch begleitend zu psychotherapeutischen Interventionen.

Autosuggestive Methode

So wenig wie möglich heterosuggestive Einflussnahme, keine Hypnose als Methode.

Übungen nach J. H. Schultz

Alle Grundübungen im Grundkurs, Abwandlungen nur nach reiflichem Abwägen zugunsten des/r Klienten/in.

Sitzungsinhalte

Einführung in Theorie und Rahmenbedingungen des AT, Kontext erläutern, Übungen erklären; die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen; auftauchende Körperphänomene, Wahrnehmungen und Empfindungen, psychosomatische Zusammenhänge; und eventuelle Konflikte besprechen und bearbeiten.

Umgang mit den Formeln

Standardformeln und Vorsatzbildungen in der Grundstufe und eingehende Erarbeitung formelhafter Vorsätze im fortgeschrittenen Training. In der Oberstufe des Autogenen Trainings werden die von J.H. Schultz entwickelten Übungseinheiten gelehrt (mit möglichen Einzelanpassungen).

Kontrolle der Effekte (unbedingt erforderlich)

Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen sowie über erlebte Übungsphänomene aufklären.

Methodische und didaktische Aspekte

Haltungen

In der Regel zu Beginn eine dem Training förderliche Liegehaltung, danach zum Transfer auch Sitzhaltungen.

Nach einiger Zeit sind zur Erleichterung des Transfers in den Alltagstransfer auch weniger bequeme Haltungen zu erproben.

Präsentation der Formeln

Lediglich in ruhigem Tonfall einmal ansagen, nicht öfter vorsprechen, autosuggestive Methode! Möglichst wenig heterosuggestive Elemente. Falls Elemente aus anderen Therapierichtungen verwendet werden ist es Pflicht der Kursleitung, die Klienten/Klientinnen darüber aufzuklären. Achtung: Heterosuggestives Vorgehen nicht als autogen bezeichnen!

Tonträger

Möglichst keine Tonträger verwenden. Sie stehen im Widerspruch zur autosuggestiven Methode des Autogenen Trainings und behindern das nachhaltige Erlernen. Aufklärung über mögliche Nachteile. Als kritischen Umgang darstellen und darlegen, dass der Einsatz von Tonträgern dem autogenen Ansatz widerspricht. Falls Tonträger dennoch zum Einsatz kommen, sollte dieser vom/von der Klienten/in selbst besprochen werden, mit Anpassung an die jeweiligen Übungsfortschritte (ansonsten obsolet wegen Lernbehinderung!).

Musik

In der Regel in allen drei Stufen eher hinderlich, da jede Form von Musik die Aufmerksamkeit nach außen lenkt. Die Verwendung von Musik zur Entspannung ist prinzipiell statthaft, doch unbedingt darauf hinweisen, dass es sich bei deren Einsatz um eine vollkommen andere Methode von Entspannung handelt.

Qualitätssicherung

Evaluationskriterien

Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Kurs- und Therapieergebnisse. Realisierung der Formelinhalte (subjektiv / objektiv), Verringerung der Symptome (sub-

ektiv /objektiv kurz-/ langfristig) Veränderung Stress bedingter Verhaltensweisen (Entwicklung von Copingstrategien),

Erfolgskriterien:

Veränderung von Erlebnisqualitäten (Beschreibung), Veränderung von Verhalten und Eigenschaften (Persönlichkeitsfragebögen, Fremdb Berichte). Integration in den Alltag.

Nachbetreuung:

Sinnvoll sind schriftliche Nachbefragungen, sporadische Zusammenkünfte, Angebot von Kursen zur Intensivierung, Weiterführung in einem Fortgeschrittenkurs und Angebote eines Oberstufenkurses.

Rahmenbedingungen

Umfang eines Kurses:

Die Dauer eines Kurses umfasst 8-10 Sitzungen mit einem ziel- und teilnehmerabhängigen Zeitaufwand von etwa 60 bis 90 Minuten. In Präventionskursen sind mindestens 8 Sitzungen von je 90 Minuten obligatorisch. Ebenfalls können Kurse mit 10 Sitzungen je 90 Minuten angeboten werden. Jeder Kurs sollte möglichst mit einem folgenden Intensivierungsangebot (Autogenes Training-Fortgeschrittenenstufe) fortgesetzt werden.

Umfang eines Kurses in der Klinik

Bei verordneten kurativen Kursen in Kliniken sind mindestens 6 Sitzungen mit je 60 Minuten zweimal wöchentlich notwendig. Zur Sicherung der Qualität und Wirksamkeit des AT ist eine Durchführung in geschlossenen Kursen zu gewährleisten.

Gruppengröße

Im Grundkurs mit Erwachsenen 6-12 Personen, im Fortgeschrittenkurs 5-10 Personen und in Oberstufenkursen 3-8 Personen. Die Gruppengröße bei Kursen mit Kindern liegt zwischen 3-8 Kindern.

Räumliche Gegebenheiten

In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einiger Übungserfahrung sollte der Transfer in schwierigere Situationen erfolgen - je nach individueller Gegebenheit.

Eingangsbedingungen und Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Kurs / Einzelsitzung AT

Mitarbeit vor der Einübungsphase

Die Teilnahme ist freiwillig und eigenverantwortlich. Eine Bereitschaft zur Kooperation ist mitzubringen. Der/die Klient/in ist zum Vorgespräch bzw. Gruppenvorgespräch und einer Fragebogenerhebung zur Klärung von Motivation, Erfahrung und Indikation bereit.

Mitarbeit während der Einübungsphase

Der/die Klient/in bringt während der Einübungsphase (ca. 2-3 Monate) die Bereitschaft zum 2-3x tgl. Üben mit (je ca. 15 Minuten) und richtet seine /ihre persönlichen Rahmenbedingungen darauf ein, um ohne weitere Belastung diesem persönlich lohnenden Übungsaufwand nachzukommen.

Mitarbeit nach der Einübungsphase

Nach der Einübungsphase ist der/die Klient/in in der Lage, die Übungen frei, je nach Bedarf, einzusetzen und Übungen zur Aufrechterhaltung ca. 3x wöchentlich von mindestens 10 Minuten Dauer durchzuführen. Insgesamt ist er/sie bereit, das Gelernte umzusetzen und anzuwenden.

Alter

Erwachsene, Kinder ab ca. 4 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für älter werdende Menschen sofern eine ausreichende geistige Kapazität vorhanden ist.

Indikationen

Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Prävention, Förderung der Salutogenese; Abbau von psychosomatischen Störungen, psychovegetativen Überlastungen, körperlichen Funktionsstörungen, Organerkrankungen – wenn Nerven- Muskel- oder Kreislaufsysteme betroffen sind; Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlich gestaltetem Kursaufbau).

Kontraindikationen

gelten bei Personen, die sich auf Autosuggestionen nicht einstellen wollen oder können; grundsätzlich: schwere akute Psychosen. Einzelfallanpassungen sind bei Indikationen und Kontraindikationen möglich und erforderlich.

RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG

von Diplom–Psychologen/innen / Master of Science (M. Sc.) in Psychologie in
- Autogenes Training (AT) in Prävention und Therapie -

Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats „Autogenes Training in Prävention und Therapie (BDP)“:

1. Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie mit besonderen Kenntnissen in Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention
2. Weiterbildung in Autogenem Training in Prävention und Therapie (mind. 32 Std., s .u.)
3. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung von Autogenem Training
4. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision bei anerkannten Institutionen.

Hinweise zu den Qualifikationsstufen, Weiterbildungsvoraussetzungen sowie inhaltlichen und zeitlichen Mindestvoraussetzungen der Weiterbildung. zum Antragsverfahren finden Sie in der Zertifizierungsordnung ZOMSE und auf der Homepage www.entspannungsverfahren-bdp.de.