

Von den verschiedenen Formen der Psychotherapie bei körperlichen und seelischen Beschwerden wird das Autogene Training in Deutschland am häufigsten angewandt. Die Zahl derer, die es täglich betreiben, wächst ständig. Das Ziel des Autogenen Trainings ist Entspannung und – davon ausgehend – Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung vegetativer und psychosomatischer Störungen und vieler psychischer Fehlverhaltensweisen sowie, ganz allgemein, eine Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.

Dieses systematisch angelegte Handbuch fasst das theoretische und praktische Wissen über das AT übersichtlich zusammen. Alle bewährten Übungen werden ausführlich in ihrer Technik und in ihren Anwendungsmöglichkeiten behandelt, wobei Schwierigkeiten und Probleme, die sich bei der Einübung einstellen, besondere Beachtung finden. Die vorliegende Ausgabe wurde vollständig durchgesehen und überarbeitet.

*Dr. Bernt H. Hoffmann*, 1911–1994, studierte Medizin und Psychologie in Hamburg, Lausanne und Paris. Er war Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut, war zunächst wissenschaftlich und als Dozent tätig und arbeitete schließlich fast 40 Jahre in eigener Praxis in Hamburg. Er hielt regelmäßig AT-Kurse ab, aus denen dieses Buch entstanden ist.

*Dr. med. Claus Derra, Dipl.-Psych.*, geb. 1953, ist Facharzt für Psychiatrie und für Psychotherapeutische Medizin, Schmerztherapeut und Sozialmediziner. Ehemals ärztlicher Direktor der Klinik Taubertal der DRV-Bund in Bad Mergetheim. Seit 2017 in eigener Praxis in Berlin. Er erlernte das AT, die gestufte Aktivhypnose und Hypnose bei Dietrich Langen in Mainz. Veröffentlichungen darüber hinaus zur Progressiven Relaxation nach Jacobson und zu Achtsamkeit und Schmerz.

*Prof. Dr. med. Sven Olaf Hoffmann, Dipl.-Psych.*, geb. 1939, war von 1982–2004 Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Mainz. Er erlernte das AT bei Bernt Hoffmann. Zahlreiche Publikationen aus dem Gesamtgebiet der Psychotherapie und der Psychosomatischen Medizin, u. a. das Standard-Lehrbuch (zusammen mit A. Eckhardt-Henn, G. Heuft, G. Hochapfel) ›Neurotische Störungen und Psychosomatische Medizin‹.

*Prof. Dr. med. Friedhelm Stetter*, geb. 1959, ist Facharzt für Psychosomatische Medizin sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, seit 2002 Professor an der Medizinischen Fakultät der Universität Tübingen, allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie, seit 2004 in eigener Praxis in Porta Westfalica niedergelassen. Er erlernte das AT, die gestufte Aktivhypnose und Hypnose bei Dietrich Langen in Mainz. Wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training (DGÄHAT). Publikationen u. a. zur Wirksamkeitsforschung und zur Anwendung des AT. Er lehrt AT und gestufte Aktivhypnose im Rahmen seiner Professur in Tübingen.

*Dr. med. Siegfried Stephan*, geb. 1955, ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, Psychoanalytiker und Schmerztherapeut, arbeitet in seiner Praxis als ärztlicher Leiter eines Medizinischen Versorgungszentrums in Mainz. Er ist Lehrbeauftragter der Universität Mainz, 1. Stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training, Vorsitzender des Netz für seelische Gesundheit Mainz e. V. Er erlernte das Autogene Training und Hypnose bei Dietrich Langen, schrieb ein Lehrbuch über Hypnose-Behandlung und überarbeitete die letzten Auflagen des Autogenen Trainings-Übungsheftes von I. H. Schultz.

# Handbuch Autogenes Training

Kernverfahren der autogenen Therapie

Grundlagen, Technik, Anwendung

Von Dr. med. Bernt Hoffmann

Bearbeitet und herausgegeben von  
Dr. med. Claus Derra,  
Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Sven Olaf Hoffmann,  
Dr. med. Siegfried Stephan  
und Prof. Dr. med. Friedhelm Stetter

Mit Zeichnungen von Brigitte Borck

dtv

Meiner Frau, Dorothea Hoffmann-Reeber,  
ohne deren Hilfe und fachlichen Rat  
dieses Buch nicht entstanden wäre

Das Handbuch Autogenes Training wurde von Bernt Hoffmann 1977 begründet und der Autor bearbeitete das Werk über 11 Auflagen. Alle Äußerungen in der Ich-Form sind originale Äußerungen von Bernt Hoffmann. Nach seinem Tode übernahmen mit der 12. Auflage (1996) Claus Derra und Sven Olaf Hoffmann die Herausgabe. Zur 14. Auflage (2000) trat Friedhelm Stetter in das Gremium ein und mit der laufenden 20. Auflage wurde Siegfried Stephan Mitherausgeber.

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher**  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)



Originalausgabe 1977

14. vollständig durchgesehene und erweiterte Auflage 2000

20. Auflage 2017, aktualisierte und erweiterte Neuausgabe

© dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: gettyimages/Taxi/Benjamin Shearn

Gesamtherstellung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-36208-5

# Inhalt

Vorworte der Bearbeiter . . . . .	16
Vorbemerkungen des Autors . . . . .	20

## Erster Teil

### Über die Grundlagen des Autogenen Trainings

<b>1. Kapitel: Die Entspannung</b> . . . . .	27
1. Die Polarität von Spannung und Entspannung . . . . .	27
2. Entspannung und Ruhe . . . . .	28
3. Der Tonus . . . . .	29
4. Krampf und Erschlaffung . . . . .	29
5. Die ganzheitliche Reaktion . . . . .	30
<b>2. Kapitel: Das Konzentrierte</b> . . . . .	33
1. Die Verwendung des Begriffs bei J. H. Schultz . . . . .	33
2. Die Konzentration . . . . .	34
<b>3. Kapitel: Das Training</b> . . . . .	36
1. Das Lernen . . . . .	36
2. Die Assoziation . . . . .	36
3. Die bedingten Reflexe . . . . .	37
4. Die operante (instrumentale) Konditionierung . . . . .	38
5. Lernen am Erfolg . . . . .	38
6. Das Orientierungslernen . . . . .	41
7. Das Üben . . . . .	43
8. Das Lernen am Modell (Beobachtungslernen) . . . . .	48
9. Zusammenfassung: Die drei »ehernen« Lerngesetze . . . . .	48
10. Der Lernverlauf . . . . .	49
11. Lernprozesse im AT: ein Rationale in acht Thesen . . . . .	53
12. Zur theoretischen Basis des AT: eine Stellungnahme . . . . .	54
<b>4. Kapitel: Die Umschaltung</b> . . . . .	56
1. Die Umschaltung als psychophysisches Gesamtgeschehen . . . . .	56
2. Die Vielfalt der Bedeutungen von Schlaf, Hypnose und AT . . . . .	57
3. Schlaf und Hypnose . . . . .	58
4. Die Umschaltung im AT . . . . .	62
a. Vergleich des AT mit Schlaf und Hypnose . . . . .	62

b. Überlegungen zum Vergleich der neurophysiologischen Erscheinungen . . . . .	66
c. Der Schlaf . . . . .	66
d. Abgrenzung der Hypnose von Schlaf und AT. . . . .	70
5. Die Vorgänge bei der Umschaltung. . . . .	72
a. Die Wach-Schlaf-Umschaltung als Grundphänomen . . . . .	72
b. Gleiche Umschaltung – verschiedene Ergebnisse. . . . .	74
c. Schnelligkeit der Umschaltung . . . . .	75
<b>5. Kapitel: Aspekte der Umschaltung . . . . .</b>	<b>76</b>
1. Die Regression im AT . . . . .	76
2. Spannungsveränderungen jenseits des Bewusstseins (Das Hypnoisch-Hypobulische) . . . . .	78
3. Somatisierung und Introversion . . . . .	81
4. Die Umschaltung (Entspannungsreaktion), neurophysiologisch gesehen. . . . .	84
a. Die Umschaltung im peripheren vegetativen System. . . . .	85
b. Die zentrale vegetative Steuerung. . . . .	89
<b>6. Kapitel: Der Bewusstseinszustand im Autogenen Training . . . . .</b>	<b>94</b>
1. Das Bewusstsein . . . . .	94
2. Die Bewusstseinsgrade (Vigilanz) . . . . .	94
3. Der Bereich des AT in der Vigilanzskala . . . . .	95
4. Die qualitativen Änderungen des Bewusstseins . . . . .	98
5. Die autosymbolischen Erscheinungen . . . . .	102
<b>7. Kapitel: Generalisierung und Generalisation . . . . .</b>	<b>104</b>
1. Generalisation und Transfer . . . . .	104
2. Neurophysiologische Entsprechungen der Generalisierung . . . . .	108
<b>8. Kapitel: Die Suggestion . . . . .</b>	<b>112</b>
1. Die Rolle der Suggestion beim AT . . . . .	112
2. Die Suggestion und damit zusammenhängende Begriffe . . . . .	113
3. Kritik des Suggestionbegriffes . . . . .	114
4. Die Formen der Suggestion. . . . .	118
5. Die Suggestion als zwischenmenschliches Phänomen . . . . .	119
6. Die Placeboversuche . . . . .	120

7. Der Suggestionsablauf .....	122
8. Die Autosuggestion .....	124
9. Die Suggestibilität .....	128
10. Inhalt der Suggestion .....	131
<b>9. Kapitel: Vorstellungen, Emotionen und deren Suggestionswirkung .....</b>	<b>132</b>
1. Suggestion und Vorstellung .....	132
2. Die Vorstellung .....	133
3. Benutzung von Bildern beim AT .....	137
4. Emotion und Bild .....	138
<b>10. Kapitel: Die Rolle der Sprache im Autogenen Training .....</b>	<b>141</b>
1. Sprache und Entspannung .....	141
2. Die sprachliche Beschaffenheit der Formeln .....	145
3. Haben oder Sein – fast ein Bekenntnis .....	150

## Zweiter Teil

### Fragen zum praktischen Verlauf

<b>11. Kapitel: Voraussetzungen zum Autogenen Training ..</b>	<b>153</b>
1. Alter .....	153
2. Intelligenz .....	153
3. Aufgeschlossenheit – Mitarbeit .....	154
4. Die Adynamie (Kraft-, Antriebslosigkeit) .....	156
5. Selbstunsicherheit, Kontrollüberzeugungen und andere Persönlichkeitsfaktoren .....	157
6. Der richtige Augenblick zum Beginn .....	158
7. Die Diagnose .....	159
8. Exkurs: Diagnostische Systeme .....	160
9. Die Eignung zum AT: Indikation und Kontra- indikation .....	161
<b>12. Kapitel: Einzeltraining oder Gruppentraining? .....</b>	<b>166</b>
1. AT im Alleingang? .....	166
2. Die Leitung des AT .....	168
3. Die therapeutische Gruppe .....	171
<b>13. Kapitel: Wo, wann, wie wird geübt? .....</b>	<b>180</b>
1. Die Räumlichkeit .....	181
2. Der Zeitpunkt .....	182
3. Die Dauer .....	183

4. Die Körperhaltung . . . . .	185
5. Die Ruhetönung . . . . .	193
6. Der Augenschluss . . . . .	196
7. Starthilfen . . . . .	197
8. Apparative Hilfen . . . . .	199
a. Biofeedbackgeräte. . . . .	199
b. CDs, APPs und DVDs – ein Widerspruch. . . . .	201
9. Dauer des Gesamttrainings . . . . .	202
10. Das Üben nach Kursabschluss . . . . .	204
11. Das Protokoll. . . . .	206
12. Zur Rolle von Suggestion und Beziehung in der Lernphase des AT . . . . .	207
<b>14. Kapitel: Tests im Autogenen Training.</b> . . . . .	210
1. Einleitende Versuche. . . . .	210
2. Nachweis der Muskelentspannung . . . . .	214
3. Nachweis der veränderten Durchblutung . . . . .	214
4. Psychologische Testverfahren. . . . .	214

### **Dritter Teil**

#### **Die praktischen Übungen der Unterstufe**

<b>15. Kapitel: Darstellung der Schwere</b> . . . . .	219
1. Die Übung . . . . .	220
a. Was ist Schwere?. . . . .	220
b. Die Realisierung der Schwere. . . . .	222
c. Zusätzliche Entspannungserscheinungen . . . . .	224
d. Das Zurücknehmen . . . . .	225
2. Die Hilfen . . . . .	227
a. Hilfs- und Zusatzformeln . . . . .	227
b. Hilfsvorstellungen . . . . .	230
c. Vorversuche als Hilfen . . . . .	232
d. Dem AT vorangehendes Abreagieren . . . . .	232
e. Weitere Hinweise . . . . .	233
<b>16. Kapitel: Schwierigkeiten im Übungsverlauf und deren Beseitigung</b> . . . . .	236
1. Initialunruhe und autogene Entladungserscheinungen	236
2. Schwierigkeiten im weiteren Trainingsverlauf . . . . .	243
3. Die autogene Neutralisation (nach W. Luthé) . . . . .	251
a. Die autogene Abreaktion. . . . .	251



b. Die autogene Verbalisation . . . . .	251
<b>17. Kapitel: Die Konzentration . . . . .</b>	<b>253</b>
1. Die Konzentrationsschwierigkeiten . . . . .	253
2. Konzentrationshilfen . . . . .	254
3. Die Rhythmisierung der Formeln . . . . .	258
a. Formeln im Herzrhythmus . . . . .	259
b. Formeln im Atemrhythmus . . . . .	260
4. Abgrenzung zum Sprechrhythmus . . . . .	262
5. Der Formelrhythmus . . . . .	263
<b>18. Kapitel: Die Wärmeübung . . . . .</b>	<b>266</b>
1. Ablauf der Übung . . . . .	266
2. Hilfsvorstellungen . . . . .	266
3. Physiologische Starthilfen . . . . .	268
4. Physiologische Veränderungen . . . . .	269
5. Die Wärmeübung unter erschwerten Bedingungen. . .	273
<b>19. Kapitel: Die Herzregulierung . . . . .</b>	<b>275</b>
1. Der Standardablauf . . . . .	276
2. Schwierigkeiten bei der Realisierung der Herzformel . . . . .	277
3. Die Sonderstellung des Herzens . . . . .	278
4. Abhilfe von Schwierigkeiten . . . . .	279
5. Zusätzliche Herzübungen . . . . .	282
<b>20. Kapitel: Die Ateemeinstellung . . . . .</b>	<b>285</b>
1. Die passive Einstellung zur Atmung . . . . .	285
2. Vorbelastungen . . . . .	286
3. Einleitende Vorstellungen . . . . .	286
4. Die Auswirkung der Atmung . . . . .	288
<b>21. Kapitel: Die Regulierung der Bauchorgane . . . . .</b>	<b>292</b>
1. Das Sonnengeflecht (Plexus solaris) . . . . .	292
2. Das Auffinden des Sonnengeflechts . . . . .	292
3. Hilfen beim Üben . . . . .	296
4. Zusätzliche Formeln . . . . .	297
5. Auswirkung der Übung . . . . .	297
6. Der Oberbauch als emotionales Feld . . . . .	300
<b>22. Kapitel: Entspannung des Schulter-Nacken-Feldes . .</b>	<b>302</b>
1. Einbau der Schulterübung ins Gesamttraining . . . . .	302
2. Sonderstellung des Schulter-Nacken-Feldes . . . . .	303
3. Physiognomische Betrachtung der Schulter . . . . .	304
4. Die Praxis der Schulterübung . . . . .	305

<b>23. Kapitel: Der Kopf</b> . . . . .	308
1. Die Stirnkühlung . . . . .	308
2. Die Entspannung des Gesichts . . . . .	311
3. Die Augen . . . . .	313
4. Die optischen Erscheinungen . . . . .	318
<b>24. Kapitel: Kurz- und Teilübungen, Zusatzformeln</b> . . . . .	322
1. Die Kurzübung . . . . .	322
2. Die Teilformeln . . . . .	325
3. Die Zusatzformeln . . . . .	326
<b>25. Kapitel: Antizipierende Übungen</b> . . . . .	328
1. Die Antizipation . . . . .	328
2. Das fortlaufende Üben (Reihenübung) . . . . .	330
3. Die formelhafte Vorsatzbildung (Leitsätze) . . . . .	334
a. Der posthypnotische Auftrag als Vorläufer . . . . .	334
b. Die Leitsätze . . . . .	335
c. Indifferenzformeln, paradoxe Intention und Humor . . . . .	341
<b>26. Kapitel: Die psychoanalytische Annäherung an die Entspannung</b> . . . . .	344

## Vierter Teil

### Die Anwendung des Autogenen Trainings

<b>27. Kapitel: Kontrollierte Studien zur Wirksamkeit des AT</b> . . . . .	353
<b>28. Kapitel: Allgemeine Anwendung</b> . . . . .	362
1. Entspannung als Erholung (Verbesserung der Lebensqualität und Prävention) . . . . .	362
2. Die Selbstruhigstellung (Resonanzdämpfung) . . . . .	363
3. Die Leistungserhöhung . . . . .	366
a. Steigerung körperlicher Leistung (Sport) . . . . .	366
b. Die Leistungen im Beruf . . . . .	369
c. Verbesserung der künstlerischen Gestaltung . . . . .	373
d. Grundregeln jeglicher Leistungssteigerung . . . . .	375
e. Die Intensivierung geistiger Funktionen . . . . .	376
<b>29. Kapitel: Das Autogene Training bei besonderen Altersgruppen</b> . . . . .	379
1. Das AT bei Kindern . . . . .	379
2. Das AT bei Älteren . . . . .	383

<b>30. Kapitel: Das AT bei ausgewählten Störungen</b> . . . . .	385
1. Angstkrankheiten / Angststörungen . . . . .	385
a. Äußerungen der Angst. . . . .	385
b. Entstehung und Behandlung der Angst. . . . .	386
c. AT und Angst. . . . .	387
2. Der Schmerz und die Schmerzkrankheit (somatoforme Schmerzstörung u. a.). . . . .	389
a. Örtliche Schmerzbeseitigung durch Kühlung oder Erwärmung . . . . .	390
b. Bewusstseinsänderung und Schmerz. . . . .	391
c. Schmerzbeeinflussung über das vegetative Nerven- system . . . . .	392
d. Schmerz und Emotion. . . . .	393
e. Der Schmerz als Produkt der Umwelt. . . . .	393
f. Persönlichkeit und Schmerzbehandlung . . . . .	395
3. Die Bewältigung von Stress . . . . .	398
4. Abhängigkeit (Sucht) . . . . .	402
a. Die Sucht als Zirkelbildung. . . . .	402
b. Merkmale der Sucht . . . . .	403
c. Einsatz des AT und seine Voraussetzungen. . . . .	405
d. Die Wirkung des AT . . . . .	406
e. Die Entwöhnung vom Rauchen. . . . .	409
5. Schlafstörungen. . . . .	412
a. Einteilung . . . . .	412
b. Die Bedingungen der funktionellen Schlafstörung. . . . .	414
c. Voraussetzungen zur Anwendung des AT . . . . .	415
d. Die Wirkung des AT . . . . .	416
e. Schrittweises Schlafenlernen . . . . .	419
6. Die Sonderstellung der psychovegetativen (funktionellen) Störungen . . . . .	420
7. Die Auswahl dieses Störungstyps für die AT-Behand- lung . . . . .	423
8. Die Eigenart psychovegetativer Störungen . . . . .	424
9. Störungen des oberen und unteren Gastrointestinal- traktes (Nahrungsaufnahme und Verdauung) . . . . .	428
10. Psychovegetative Störungen des Herz-Kreislauf- Systems . . . . .	430
a. Herzfunktionsstörungen . . . . .	430
b. Störungen des Gefäßsystems. . . . .	432

11. Störungen des Atemweg-Systems (Asthma als Modellfall) . . . . .	435
12. Störungen an den Harn- und Geschlechtsorganen . . .	438
a. Die Störungen der Sexualität. . . . .	438
b. Die Behandlung mit dem AT. . . . .	440
c. Störungen an den Geschlechtsorganen der Frau . . .	443
d. Das AT in der Geburtshilfe . . . . .	445
e. Die Störungen der Harnblase . . . . .	449
13. Das AT bei Störungen der Haut. . . . .	451
14. Das AT bei Störungen des Sehapparates. . . . .	453
15. Hormonelle Störungen und Stoffwechselstörungen . .	454
16. Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates . . . . .	456
17. Neurologische Störungen . . . . .	460
18. Das AT bei Tics und anderen Störungen. . . . .	464
19. Das AT bei hirnorganischen Veränderungen (Hirnschädigungen) . . . . .	466
<b>31. Kapitel: Dem AT verwandte Verfahren und Möglichkeiten der Kombinationsbehandlung . . . . .</b>	<b>469</b>
1. Dem AT verwandte Verfahren. . . . .	469
a. Die progressive Muskelrelaxation (nach E. Jacobson) . . . . .	469
b. Die aktive Tonusregulation (nach B. Stokvis) . . . .	474
c. Die funktionelle Entspannung (nach M. Fuchs) . . .	475
2. Ergänzende und abändernde Maßnahmen zum AT. . .	476
a. Die Fremdsuggestion (Heterosuggestion). . . . .	476
b. Das gezielte Organtraining (nach H. Kleinsorge) . .	478
c. Die Ergänzung des AT durch Musik . . . . .	479
3. Die Kombination des AT mit speziellen anderen Verfahren. . . . .	479
a. Die gestufte Aktivhypnose . . . . .	479
b. Kombination von AT und problemorientiertem Vorgehen . . . . .	480
c. AT und Verhaltenstherapie (VT) . . . . .	483
d. Das autogene Feedback. . . . .	484
e. Autogenes Training und Meditation . . . . .	484
f. Sonstige Kombinationen . . . . .	486

## **Fünfter Teil**

### **Die Oberstufe des Autogenen Trainings**

<b>32. Kapitel: Das Vorfeld</b> . . . . .	489
1. Die Oberstufe des Autogenen Trainings . . . . .	489
2. Die Vorbedingungen der Oberstufe des AT . . . . .	490
3. Die Oberstufe als Fortsetzung der Unterstufen- übungen . . . . .	492
<b>33. Kapitel: Die visuellen Vorgänge der Oberstufe des AT</b> . . . . .	495
1. Das »Vormaterial« . . . . .	495
2. Die Einzelübungen . . . . .	496
3. Hinweise zur Durchführung der visuellen Übungen . . . . .	498
<b>34. Kapitel: Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung</b> . . . . .	500
1. Die Schau anderer Menschen . . . . .	500
2. Die »fragende Einstellung an die Versenkung« (nach J. H. Schultz) . . . . .	501
3. Persönlichkeitsformeln . . . . .	503
<b>35. Kapitel: Autogenes Training und Imagination</b> . . . . .	507
1. Der Ablauf der Imagination . . . . .	507
a. Die Entstehung der Bilder . . . . .	507
b. Abgrenzung der Imagination gegen »Tagträume« . . . . .	509
c. Die Tiefenentspannung (nach W. Frederking) . . . . .	510
d. Der gesteuerte Wachtraum (nach R. Desoille) . . . . .	512
2. Die Katathym-imaginative Psychotherapie (Kata- thymes Bilderleben bzw. Symboldrama nach H. C. Leuner) . . . . .	513
3. Die aktive Imagination (nach C. G. Jung) . . . . .	516
a. Der Ablauf der Imagination . . . . .	516
b. Gemeinsamkeiten von aktiver Imagination und AT . . . . .	520
4. Andere imaginative Verfahren . . . . .	522
<b>36. Kapitel: Autogenes Training und psychoanalytische Verfahren</b> . . . . .	525
<b>37. Kapitel: Autogenes Training, Persönlichkeitsentwick- lung und Bewusstseinsweiterung</b> . . . . .	530
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	533
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	558
<b>Personenregister</b> . . . . .	584
<b>Sachregister</b> . . . . .	590



Gibst du jemandem einen Fisch,  
nährt er sich einmal. Lehrst Du ihn das  
Fischen, nährt er sich für immer.  
Orientalische Weisheit

Ob einer ernst macht im Leben, merkt  
man nicht an den großen Entschlüssen,  
sondern an der kleinen Arbeit tagaus, tagein.  
Romano Guardini

Der Begründer des vorliegenden Handbuchs, Bernt Hoffmann, verwandte solche Aphorismen regelmäßig bei der praktischen Vermittlung des Autogenen Trainings. Dabei unterstellte er einen konkreten Anwendungssinn für die Übenden, den er in den Einführungen verdeutlichte. Die orientalische Weisheit etwa beschreibt den Weg von der außengeleiteten Hilfestellung hin zur verinnerlichten Beherrschung des AT, die das wesentliche Ziel des Übens ist. Der Einsatz des AT soll den Lernenden autonom im Umgang mit Anspannungssituationen machen. Und wie der Philosoph und Theologe R. Guardini festhält, geschieht das nicht durch den großen Entschluss zum neuen Jahr, sondern durch konsequentes und geduldiges Üben. Daran wird im Handbuch immer wieder erinnert. Jeder kann vom AT profitieren, soviel ist gesichert. Über das Ausmaß des Profits entscheidet er zu weiten Teilen selbst.

## **Aus dem Vorwort der Bearbeiter zur 12. Auflage**

Nachdem die letzte weitergehende Überarbeitung 15 Jahre zurückliegt, stellten sich den Bearbeitern der 12. Auflage eine Reihe von Aufgaben. So musste die relevante neue Forschungsliteratur eingearbeitet werden, was besonders für die Grundlagen, die psychophysiologischen Bedingungen und die Erfolgskontrollen gilt. Es erstaunt geradezu, wie wenig der Erfolg des Autogenen Trainings in der Praxis im strengeren Sinne wissenschaftlich kontrolliert und wie stark erfahrungsgeleitet er insgesamt war. Diese Beschränkung teilt das Autogene Training mit einer Reihe älterer Psychotherapieformen, aber eine Verbesserung des Standards zeichnet sich deutlich ab. Wir selbst haben eine Literaturrecherche über alle Veröffentlichungen zum AT in den Jahren 1980 bis 1995 durchgeführt und fanden für diesen Zeitraum insgesamt mehr als 1000 Beiträge; davon haben wir 190 in den Text und das Literaturverzeichnis aufgenommen.

Diese Aktualisierung hat uns nicht veranlasst, die ungewöhnlich kenntnisreiche und profunde Übersicht über die Literatur, die vom Autor vorgelegt wird, zu kürzen. Der Wert einer guten Übersicht, die Bernt Hoffmann sich aus der Originalliteratur selbst erarbeitet hatte, ist für jüngere Ärzte und Psychologen, denen diese Quellen fremd oder unzugänglich sind, kaum zu überschätzen. In den vergangenen zehn Jahren konnte man in zahlreichen neueren Publikationen über das Autogene Training Passagen entdecken, die gerade bei Berichten über die ältere Forschung von diesem Handbuch ohne Nennung der Quelle »abgekupfert« waren. Bernt Hoffmann wusste davon und fühlte sich eher geehrt, als dass er sich geärgert hätte.

Die geringsten Änderungen ergaben sich in den praktischen Teilen des Buches. Hier erwies die Erfahrung von 40 Jahren Arbeit mit dem Autogenen Training den Autor als so aktuell, dass kaum Veränderungen erforderlich waren. Lediglich die schon zu seinen Lebzeiten in Besprechungen kritisierten unbefriedigenden Abbildungen der Übungspositionen wurden durch bessere ersetzt. Obwohl einige kürzere Kapitel neu aufgenommen wurden, ist es uns gelungen, den Umfang des Handbuchs nicht nennenswert zu erweitern. Zirka ein Fünftel des Textes ist neu geschrieben; alle



Kapitel wurden ausnahmslos überarbeitet. Wo es um »Meinungen« geht, ist die Position der Bearbeiter oft an der »Wir«-Formulierung zu erkennen. Der Singular (»ich«, »meine«) wird nur vom Autor verwendet.

Die neuere Krankheitslehre folgt der ab 1998 auch für die Bundesrepublik verbindlichen Klassifikation der ICD-10 (International Classification of Diseases der WHO, 10. Aufl.). Wir haben versucht, einen Kompromiss zwischen den tradierten und den neuen Krankheitsbezeichnungen zu finden.

Bad Mergentheim und Mainz  
im Herbst 1996

Claus Derra  
Sven Olaf Hoffmann

## **Aus dem Vorwort der Bearbeiter zur 14. Auflage**

Die Überarbeitung gilt zum einen der Erhöhung des praktischen Wertes durch die Aufnahme neuer Formeln und Ergänzung der älteren in einer zeitgemäßen Sprache. Insbesondere der praktisch interessierte Leser wird diese Aktualisierung begrüßen.

In erfreulicher Weise konnten wir auch die Darstellung der kontrollierten Studien zur Wirksamkeit des AT erweitern. Während Grawe in seiner Metaanalyse bis 1984 lediglich 13 kontrollierte Studien zum AT nachweisen konnte, fand Linden 1994 schon 24 entsprechende Studien. Der wichtigste Nachtrag ist die qualitative Metaanalyse kontrollierter klinischer Studien von F. Stetter und S. Kupper (1998). In diese Analyse gingen bereits 64 bis dahin veröffentlichte Studien zum AT ein, die die Wirksamkeit des AT bei den unterschiedlichsten geprüften Indikationen positiv belegen.

Für die Herausgabe dieses Bandes stellt der Eintritt des in Deutschland renommiertesten Forschers zur Wirksamkeit des AT, PD Dr. Friedhelm Stetter, in das Herausgebergremium einen großen Gewinn dar. Aus seiner Feder stammt auch im wesentlichen das erwähnte Kapitel 28.

Bad Mergentheim  
Mainz  
Extertal im Herbst 2000

Claus Derra  
Sven Olaf Hoffmann  
Friedhelm Stetter

## Vorwort der Bearbeiter zur 20. Auflage

Der erfreuliche Erfolg dieses Handbuchs und das Entgegenkommen des Verlags erlauben (nach der 12. und 14. Auflage) die nun dritte größere Umarbeitung und Aktualisierung. Fortschreitende Entwicklung der Anwendung und die wissenschaftliche Überprüfung der Behandlungsergebnisse erfordern solche Anpassungen. Dass dabei alles Bewährte erhalten blieb, versteht sich von selbst. Wir standen aber vor der Frage des Umgangs mit eher randständigen Kenntnissen, die am meisten noch die eigentlichen Fachleute interessieren. So haben wir auf die Möglichkeit zurückgegriffen, bewährte aber speziellere Passagen, die nirgendwo sonst bereitstehen, ins Internet zu verlagern. Jeder Käufer des Bandes kann darauf zugreifen. Ein Hinweis befindet sich an den entsprechenden Stellen. Durch dieses Vorgehen konnten wir auch jetzt (und künftig) vermeiden, mit jeder Auflage das Volumen zu vergrößern.

Die gewichtigste Aktualisierung erfolgte bei den empirisch kontrollierten Behandlungsergebnissen. In der kritisch orientierten Öffentlichkeit und natürlich im wissenschaftlichen Umfeld werden solche Prüfungen des Behandlungserfolgs (Effektivität) und seiner Wirtschaftlichkeit (Effizienz) immer relevanter. Hier hatte das AT wie andere psychotherapeutischen Verfahren bis vor etwa 20 Jahren Defizite. Heute hat sich die Situation wissenschaftlicher Prüfung deutlich verbessert, was für die Forschung kein Ausruhen bedeuten kann. Diese Bereiche lagen wieder in den erfahrenen Händen von Friedhelm Stetter, Mitherausgeber seit der 14. Auflage.

Als neuen Mitherausgeber der jetzigen Auflage begrüßen wir Siegfried Stephan. Wir sind nun zu viert – fällt da das von einer Person begründete und über 11 Auflagen allein betreute Werk nicht ungewollt auseinander? Der Originaltext macht weiterhin noch deutlich mehr als die Hälfte aus. Wie haben deswegen wieder alle alten und alle aktualisierten Teile des Handbuchs gemeinsam durchgesehen und abgeglichen, zusammensitzend und »elektronisch«. Dem Leser sei verraten, dass uns dieses Vorhaben auch ein gemeinsamer »Stallgeruch« erleichterte. Bis auf Sven Olaf Hoffmann waren alle Herausgeber Schüler und Doktoranden von Dietrich Langen in Mainz, einer bis 1980 wirklichen Kapazität des

Autogenen Trainings. Nach dem Tode von Langen wurde Sven Olaf Hoffmann 1982 auf den Mainzer Lehrstuhl berufen und arbeitete mit den jüngeren Kollegen teilweise noch mehrere Jahre zusammen. So kennen sich alle Herausgeber schon seit Langem, hatten über die Jahre immer den beruflichen Kontakt gehalten und genießen es mit dem Handbuch (HAT) diesen alten fachlichen und freundschaftlichen Kontakt fortzusetzen. Leserinnen und Leser werden davon hoffentlich profitieren.

Berlin  
Hamburg  
Mainz

Porta Westfalica/Tübingen im Herbst 2017

Claus Derra  
Sven Olaf Hoffmann  
Siegfried Stephan  
Friedhelm Stetter

## Vorbemerkungen des Autors

Das *Standardwerk* von J. H. Schultz<sup>1</sup> fällt aus dem Rahmen alles dessen, was bisher über das Autogene Training erschienen ist. Es enthält nahezu alle Forschungsergebnisse, die seit der Geburtsstunde des AT vor fast einem halben Jahrhundert veröffentlicht wurden. Wenn ich »nahezu« sage, so beruht das auf einer Feststellung von Schultz, dass bis 1955 mindestens 2000 Arbeiten über das AT vorlagen, sodass an eine »vollständige Literaturübersicht« nicht mehr gedacht werden könne<sup>2</sup>. Der Fachmann kann ohne dieses Buch nie auskommen; für den Nichtfachmann ist es nicht immer leicht, damit umzugehen – er findet gelegentlich vor lauter Bäumen den Wald nicht.

Das Buch ist das Werk eines Pioniers, es hat den Charakter einer Rechtfertigung und Beweisführung; das schimmert überall durch. Seine Aufgabe ist es – war es –, auch noch den hartleibigsten Skeptiker zu überzeugen. Die allerletzte Nachhut (darunter auch Ärzte) ist inzwischen von den Laien längst überholt worden, die entdeckt haben, wie hilfreich in verschiedenen Lebenslagen und bei verschiedensten Störungen das AT sein kann. Die praktische Verwertbarkeit und die Einzelerfahrungen mit dem Autogenen Training – von Mensch zu Mensch mitgeteilt – haben in den letzten 20 Jahren in erster Linie zu dessen weltweitem Erfolg beigetragen.

Verfahren, deren Erfolg auf Suggestion, Entspannung und Übung beruht, hat es zu allen Zeiten gegeben; sowohl bei unseren Vorfahren als auch in den anderen Hochkulturen. Seit über hundert Jahren hat sich die Wissenschaft dieser Möglichkeiten angenommen, hat sie untersucht und angewendet – d. h. meistens wurde sie zuerst angewendet und dann untersucht (wie die Hypnose). Unter den vielen Behandlungsmethoden, die seitdem entwickelt worden sind, hat das AT eine hervorragende Stellung. Es entstand durch Auswahl und Amalgamierung der wirksamen Elemente verschiedener seelischer Heilverfahren, durch die Ausarbeitung ihrer methodischen Anwendung und die wissenschaftliche Untersuchung der Ergebnisse.

Mit dem AT kann, nach Schultz, alles erreicht werden, was »Entspannung und Versenkung« leisten können: