

ISSN 0344-9300

# **PUBLIKATIONEN ZU WISSENSCHAFTLICHEN FILMEN**

SEKTION  
**PSYCHOLOGIE · PAEDAGOGIK**

SERIE 2 · NUMMER 7 · 1984

FILM C 1539

*Autogenes Training mit Kindern*



INSTITUT FÜR DEN WISSENSCHAFTLICHEN FILM · GÖTTINGEN

*Angaben zum Film:*

Video-Tonfilm (Originalton), farbig, 22 min. Hergestellt 1983, veröffentlicht 1984.  
Der Film ist für die Verwendung im Hochschulunterricht bestimmt. Veröffentlichung aus dem Seminar für Schulpädagogik an der Pädagogischen Fakultät Bonn, Dr. U. PETERMANN, dem Institut für Psychologie der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen, Priv.-Doz. Dr. F. PETERMANN, und dem Institut für den Wissenschaftlichen Film, Göttingen, Dipl.-Psych. H.J. PILS; Kamera: M. SCHORSCH, Th. SPIELBÖCK; Ton: K. KEMNER; Video-Technik: Th. SPIELBÖCK, J. ZEDEL; Schnitt: H.J. PILS u. M. SCHORSCH.

*Zitierform:*

PETERMANN, U., F. PETERMANN und INST. WISS. FILM: Autogenes Training mit Kindern. Film C 1539 des IWF, Göttingen 1984. Publikation von U. und F. PETERMANN, Publ. Wiss. Film., Sekt. Psychol./Pädag., Ser. 2, Nr. 7/C 1539 (1984), 12 S.

*Anschrift der Verfasser der Publikation:*

Dr. U. PETERMANN, Pädagogische Fakultät der Universität Bonn, Seminar für Schulpädagogik, Römerstr. 164, 5300 Bonn.  
Priv.-Doz. Dr. F. PETERMANN, Institut für Psychologie der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen, Jägerstr. 17/19, 5100 Aachen.

---

PUBLIKATIONEN ZU WISSENSCHAFTLICHEN FILMEN

Sektion BIOLOGIE

Sektion ETHNOLOGIE

Sektion MEDIZIN

Sektion GESCHICHTE · PUBLIZISTIK

Sektion PSYCHOLOGIE · PÄDAGOGIK

Sektion TECHNISCHE WISSENSCHAFTEN

NATURWISSENSCHAFTEN

Herausgeber: H.-K. GALLE · Schriftleitung: E. BETZ

PUBLIKATIONEN ZU WISSENSCHAFTLICHEN FILMEN sind die schriftliche Ergänzung zu den Filmen des Instituts für den Wissenschaftlichen Film und der Encyclopaedia Cinematographica. Sie enthalten jeweils eine Einführung in das im Film behandelte Thema und die Begleitumstände des Films sowie eine genaue Beschreibung des Filminhalts. Film und Publikation zusammen stellen die wissenschaftliche Veröffentlichung dar.

PUBLIKATIONEN ZU WISSENSCHAFTLICHEN FILMEN werden in deutscher, englischer oder französischer Sprache herausgegeben. Sie erscheinen als Einzelhefte, die in den fachlichen Sektionen zu Serien zusammengefaßt und im Abonnement bezogen werden können. Jede Serie besteht aus mehreren Lieferungen.

Bestellungen und Anfragen an: Institut für den Wissenschaftlichen Film  
Nonnenstieg 72 · D-3400 Göttingen  
Tel. (05 51) 20 22 02

## FILME FÜR FORSCHUNG UND HOCHSCHULUNTERRICHT

ULRIKE PETERMANN, Bonn, FRANZ PETERMANN, Aachen, und INSTITUT FÜR DEN WISSENSCHAFTLICHEN FILM, Göttingen:

Film C 1539

### Autogenes Training mit Kindern

Verfasser der Publikation: ULRIKE PETERMANN und FRANZ PETERMANN

#### *Inhalt des Films:*

**Autogenes Training mit Kindern.** Das Filmdokument geht auf einige Grundlagen des autogenen Trainings ein und zeigt Besonderheiten im Einsatz mit Kindern auf. Besonders wird der Stellenwert des autogenen Trainings im Rahmen der Modifikation von gestörtem Sozialverhalten betont. Die im Film vorgestellte Anwendung beschränkt sich nur auf die ersten beiden Grundübungen des autogenen Trainings. Im einzelnen werden verschiedene Versionen der Durchführung des autogenen Trainings mit Kindern demonstriert (im Sitzen und Liegen sowie mit einem Kind und einer Kindergruppe). An ausführlichen und im Filmdokument vollständig wiedergegebenen Beispielen wird die praktische Handhabung (Instruktion) vorgestellt. Eine Einordnung des autogenen Trainings in die moderne Verhaltensmodifikation und detaillierte Regeln der Durchführung kommen zur Sprache.

#### *Summary of the Film:*

**Relaxation Training by Autosuggestion with Children.** The film demonstrates some principles of relaxation training by autosuggestion showing special features of its application to children. The importance of relaxation training to modify unsocial behavior is specially indicated. The application shown in the film is limited to the first two basic practices of relaxation training. Different versions to apply relaxation training to children are indicated (sitting, lying with one child, with a group of children). In this film its practical application (instruction) is introduced by means of comprehensive, detailed, and completely demonstrated examples. An integration of relaxation training in the contemporary modification of behavior, detailed rules of its application are discussed.

#### *Résumé du Film:*

**L'application de l'entraînement autogène aux enfants.** Ce film documentaire démontre quelques éléments de l'entraînement autogène et indique en particulier son application aux enfants. L'importance de l'entraînement autogène est surtout soulignée dans le cadre d'une modification du comportement sociale. L'application présentée au film est limitée aux deux premières exercices fondamentales de l'entraînement autogène. En détail, plusieurs versions de l'application de l'entraînement autogène sont y indiquées (couché, assis, avec un enfant et en groupe d'enfants). La pratique (l'instruction) est présentée à l'aide d'exemples détaillés et complètement démontrés au film. Un classement de l'entraînement autogène dans la modification contemporaine du comportement, des règles détaillées de son application sont y discutés.

## **I. Allgemeine Vorbemerkungen**

### **1. Einleitung**

Das autogene Training geht auf Ergebnisse der Schlaf- und Hypnoseforschung zurück, die Ende des letzten Jahrhunderts von dem Berliner Neuropathologen Oskar Vogt erzielt wurden, durch Schlaf und Hypnose werden Streß, Spannung und Erschöpfungszustände abgebaut. Die Befunde ermutigten H.J. SCHULTZ im Jahre 1905 die therapeutische Wirkung der Hypnose zu untersuchen. Im einzelnen konnten verschiedene Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem festgestellt werden. So setzt zum Beispiel ein Prozeß der Selbstregulierung ein, der sich auf ansonsten unwillkürliche Körperfunktionen erstreckt. Darüber hinaus wurden willkürliche Körpermuskulatur und Blutgefäße – vor allem die oberflächlichen Hautgefäße – beeinflußt. Insgesamt löste das autogene Training ein natürliches, systematisch gelenktes Entspannungsgeschehen aus (BERNSTEIN u. BORKOVEC [2]).

Obwohl das autogene Training aus der Erfahrung in der Hypnosebehandlung von SCHULTZ ([12]) entwickelt wurde, ist es heute eine in der Verhaltensmodifikation eingesetzte Technik (vgl. FLIEGEL et al. [4]). Physiologisch ist kennzeichnend, daß der Energieumsatz des Körpers durch Entspannung reduziert wird, der systolische bzw. diastolische Blutdruck wird um 10–25% bzw. 5–10% gesenkt. VAITL ([14]) weist auf weitere psychophysiologische Veränderungen durch Kapillarenerweiterungen, Verringerungen des Turnus, der Skelettmuskulatur und geringerer Atmung hin. Temperaturunterschiede in Armen und Beinen konnten bei der Wärmeinstruktion des autogenen Trainings gemessen werden (vgl. FLIEGEL et al. [4], KLEINSORGE [6]). Weiterhin beruhen die Effekte unter lerntheoretischem Aspekt auf einer Verbindung zwischen externen verbalen Reizen (Entspannungsinstruktionen) und einer Reaktion in Form eines positiv erlebten Entspannungsgefühls. Wortsignale erzeugen Vorstellungen, die sowohl zu einer subjektiven als auch zu einer physiologischen Entspannung führen.

### **2. Ziele und Einsatzmöglichkeiten des autogenen Trainings**

Autogenes Training wird nicht nur bei Erwachsenen erfolgreich eingesetzt, sondern ebenso bei Kindern mit verschiedensten Störungen. Speziell verhaltensgestörte Kinder fallen durch motorische Unruhe und Hyperaktivität auf, so daß es angebracht ist, Entspannungstechniken zur Reduzierung dieser Begleiterscheinungen anzuwenden. Die für Kinder in Frage kommenden Entspannungsverfahren betreffen die progressive Muskelentspannung nach JACOBSEN und das autogene Training nach SCHULTZ. In den bisher wenigen vergleichenden Studien gibt es keinen Hinweis darauf, daß die eine Technik der anderen überlegen wäre. So untersuchten SHAPIRO u. LEHRER ([13]) nicht-auffällige Personen, die in verschiedene Gruppen unterteilt dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung unterzogen wurden. SHAPIRO u. LEHRER konnten keine Unterschiede zwischen beiden Ansätzen feststellen; alle Personen waren durch Entspannungsverfahren weniger ängstlich und depressiv. Als Maße wurden psychophysiologische Indikatoren (psychogalvanischer Hautwiderstand, Herzfrequenz u.a.) und psychologische Befindlichkeitsindikatoren (über Fragebogen erfaßt) verwendet.

Geht man davon aus, daß insbesondere aggressive Kinder sich oft in einem körperlichen Erregungszustand befinden und ihre Unruhe sich besonders auf ihre Extremitäten erstreckt, dann ist das Ziel einer körperlichen Ruhe und eines Gleichgewichtszustandes naheliegend.

Das autogene Training bewirkt eine Ruhigstellung des Organismus, wodurch es zu einer physiologischen Gesamtharmonisierung im Sinne der Homöostase kommt (vgl. KLEINSORGE [6], FLIEGEL et al. [4]). Zudem führt eine „Resonanzdämpfung von Affekten. . . zu einer relativen Ruhehaltung bei außerordentlichen Belastungen und auf Dauer zur Entwicklung einer „gelassenen Haltung“, . . .“ (KLEINSORGE [6], S. 136, LOHMANN [9]). Die Resonanzdämpfung von Affekten bedingt auch einen Angstabbau, was vorwiegend für ängstliche und sozial unsichere Kinder von Bedeutung ist.

Eine konstante physiologische Veränderung in eine Richtung ist durch die Aufeinanderfolge von Spannung und Entspannung bei der progressiven Muskelentspannung nicht möglich. Gerade diese „konstante psychophysiologische Umschaltung“ (KLEINSORGE [6], S. 137) ist für aggressive Kinder bedeutsam. Die Kinder erleben im autogenen Training den ausschließlich ruhigen und entspannten Zustand als angenehm und damit verstärkend, während der Wechsel körperlicher An- und Entspannung bei der progressiven Muskelentspannung bei aggressiven Kindern zu ungünstigen Verstärkungsprozessen führen kann. Hohe Anforderungen an die Übungsintensität und die Ausdauer bei der progressiven Muskelentspannung erschweren außerdem die ökonomische Durchführung. Die Übungen des autogenen Trainings können leichter in verschiedenen Situationen des Tages integriert werden als die der progressiven Muskelentspannung. Alle diese Gründe führten zur Entscheidung, das autogene Training zur Beruhigung und Entspannung bei Kindern mit gestörtem Sozialverhalten einzusetzen.

FLIEGEL et al. ([4]) geben an, daß es sich bei Entspannungsverfahren wie dem autogenen Training um eine symptomunspezifische Intervention handelt, die zu einem angenehmen psychophysiologischen Entspannungszustand führt. Im Gegensatz zu dieser, von den Verhaltenstherapeuten präferierten Sichtweise (vgl. GOLDFRIED u. MERBAUM [5]), besteht eine lange Tradition, autogenes Training bei Kindern mit spezifischen Symptomen anzuwenden (vgl. ALTMANN [1]). Legt man die Arbeit von BIERMANN ([3]) oder von KRUSE ([8]) zugrunde, so wird das autogene Training bei Kindern vor allem bei drei Symptombereichen eingesetzt:

1. Psychosomatische Störungen, vorwiegend Asthma bronchiale,
2. Einnässen und
3. Aggressives und psychomotorisch unruhiges Verhalten sowie bei Konzentrationsstörungen.

Weitere pragmatische Anwendungsbereiche ergeben sich bei der Behebung von Schlafstörungen im Kindesalter (vgl. KRUSE [8]). Prinzipiell läßt sich das autogene Training bei verhaltensgestörten Kindern als vorbereitende Maßnahme verwenden. Aggressive Kinder zum Beispiel kann man mit Hilfe des autogenen Trainings in einen psychomotorisch ruhigen und entspannten Zustand versetzen. Dieser Zustand ermöglicht die Arbeit mit solchen Kindern im Rahmen eines strukturierten, zielorientierten und anforderungsreichen Verhaltenstrainings.

Die Anwendung des autogenen Trainings wird als allgemein unproblematisch angesehen. Man sollte jedoch nicht bei der Anwendung des autogenen Trainings Leistungsanforderungen setzen (vgl. KRUSE [8]).

### **3. Vorbedingungen für die Durchführung des autogenen Trainings mit Kindern**

Nach den Angaben der Literatur (vgl. z.B. BIERMANN [3], KRUSE [8], SCHULTZ [12]) und eigenen Erfahrungen (PETERMANN u. PETERMANN [10] und PETERMANN [11]) lassen sich folgende Vorbedingungen für die Durchführung des autogenen Trainings mit Kindern postulieren:

1. **STÖRUNGSFREIE UMGEBUNG:** Vermeidung von Lärm und Außengeräuschen; nicht zu helles und nicht zu dunkles Licht.
2. **KLEIDUNG:** Sie soll bequem und nicht einengend sein.
3. **KÖRPERLICHE BEDINGUNGEN:** Keine gefüllte Harnblase, kein Juckreiz und ähnliches.
4. **KIND-THERAPEUT-BEZIEHUNG:** Sie sollte vertrauensvoll sein.
5. **MOTIVATION DES KINDES:** Es soll eine generelle Bereitschaft vorhanden sein, das autogene Training kennenzulernen und dabei mitzumachen.
6. **KÖRPERLICHE HALTUNG:** Auf eine entspannte und korrekte Haltung muß zur Vermeidung von Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen geachtet werden.
7. **AUGEN:** Sie sollten ganz geschlossen sein; in schwierigen Fällen können sie zu Beginn halb geschlossen sein.
8. **RÄUMLICHE DISTANZ:** Sie sollte zwischen Kind und Therapeut nicht zu groß sein, aber auch nicht zu eng sein; der Therapeut sitzt dem Kind/den Kindern gegenüber oder wenn diese liegen an deren Fußende; die Kinder können den Therapeuten jederzeit sehen, wenn sie es benötigen und gewinnen dadurch Sicherheit.
9. **EINSTIEGSRITUS:** Die Instruktion: „Ich bin ganz ruhig“ wird in einem bestimmten Ritus mit Signalwirkung realisiert (vgl. unten das wiederkehrende Signal „Taucheranzug“).

#### **3.1. Durchführungsmodalitäten**

Allgemeine Durchführungsmodalitäten beziehen sich auf die Sitz- bzw. Liegehaltung, das Alter der Kinder, ob einzeln oder in Gruppen vorgegangen wird und auf die Instruktionen des autogenen Trainings. KRUSE ([8]) empfiehlt die Durchführung im Sitzen in Form einer „passiven Sitzhaltung“ oder der „Droschkenkutscherhaltung“, schließt aber die liegende Haltung für jüngere Kinder nicht aus. Viele Kinder wünschen die Liegehaltung als bessere Möglichkeit der Entspannung (BIERMANN [3]), was auch unseren Erfahrungen entspricht, selbst bei 12jährigen Kindern. Als untere Altersgrenze gibt BIERMANN ([3]) 10 Jahre an. Die Schwere- und Wärmeübung führen wir erfolgreich auch bei jüngeren Kindern durch (ab ca. 8 Jahre). Bevorzugt wird das autogene Training in Gruppen durchgeführt (KRUSE [7], [8], BIERMANN [3]); die Instruktionen werden mittels verbaler Erklärungen und kurzer Beispiele den Kindern nahegebracht; die Darbietung der

Instruktionen durch den Therapeuten geschieht immer in der gleichen Reihenfolge, um beim Kind einen Vollzugszwang bzw. die Entspannungsreaktionen auszulösen; das Zurücknehmen muß korrekt erfolgen, besonders wenn die Kinder nicht einschlafen sollen; zur Vermeidung von Schwindelgefühlen sollen die Kinder nicht zu rasch aufstehen. „Vorsatzformeln“ (BIERMANN [3]) bzw. „Formelhafte Vorsatzbildungen“ (KRUSE [8]) können nach der Schwere- und Wärmeübung in das autogene Training integriert werden; sie beziehen sich auf die spezifischen Probleme der Kinder wie Einnässen, Einschlafstörungen, Angst usw.

Über diese allgemeinen Durchführungsmodalitäten hinaus erfordert unser Ziel, das autogene Training bei verhaltensgestörten und vor allem aggressiven Kindern zur Beruhigung und Entspannung vor einem strukturierten Trainingsprogramm einzusetzen, spezifische Bedingungen der Durchführung. Diese wurden in Abhängigkeit der Symptome aggressives Verhalten und sozial unsicheres und ängstliches Verhalten entwickelt und erprobt.

Geht man davon aus, daß Gespanntheit allgemein Lernen und kognitive Umstrukturierung behindert, dann ist autogenes Training zum Abbau von Spannung und Erregung angezeigt. Lernprozesse im weitesten Sinne und Verhaltensmodifikationen werden dann möglich (vgl. FLIEGEL et al. [4]). Deshalb sind die beiden ersten Übungen des autogenen Trainings in eine komplexe Vorgehensweise eingebettet. Der Beginn einer jeden Trainingsstunde mit aggressiven oder sozial unsicheren Kindern wird mit Entspannungsübungen eingeleitet, denen die strukturierten Lernschritte zum Aufbau sozialer Kompetenz folgen. Ausschließlich Entspannungsübungen bei verhaltensgestörten Kindern ist aufgrund des fehlenden Übens von konkretem Verhalten in Rollenspielen nicht ausreichend.

Um die Kinder für das Training aufnahmebereit zu machen, genügen die ersten beiden Übungen. Die ersten beiden Übungen sind schon für eine Selbstentspannung mit der affektiven Resonanzdämpfung, der Erholung, der Leistungssteigerung und allen körperlichen Selbstregulierungen ausreichend (vgl. LOHMANN [9]).

Analog dem Aufbau unseres Trainings (vgl. PETERMANN u. PETERMANN [10]) wird mit Einzelkontakten zu dem Kind begonnen, die dann nach 4 bis 6 Sitzungen in Gruppenkontakte überführt werden. Für aggressive und sozial unsichere Kinder ist es zudem am günstigsten, wenn sie die Übungen im Einzelkontakt kennenlernen. In den Gruppen befinden sich nicht mehr als 3 bis 4 Kinder. Dies ist darin begründet, daß:

- a) sich im Gruppentraining nie mehr als vier Kinder befinden,
- b) alle Kinder mit einer Symptomatik behaftet und mehrere aggressive Kinder in einer Gruppe schwer zu lenken sind und
- c) der Therapeut jede einzelne Kinderreaktion in Mimik und Gestik erkennen und verfolgen können muß.

Weitere spezifische Durchführungsmodalitäten bei Kindern folgen:

1. Um Kinder zum autogenen Training zu motivieren, werden die Instruktionen in eine GESCHICHTE eingekleidet; es wurde zu diesem speziellen Zweck die „Kapitän Nemo-Geschichte“, eine „Unterwassererlebnisgeschichte“ entwickelt.

2. Ein wiederzuerkennendes LEITMOTIV ist notwendig, um einen Gesamtzusammenhang für das Kind herzustellen; dies wird mit einer Fortsetzungsgeschichte erreicht, die die Kinder zugleich weitermotiviert.
3. Zur BERUHIGUNG werden besonders geeignete BILDER und Vorstellungen benutzt, in die die Instruktionen des autogenen Trainings integriert sind; als besonders geeignetes Bild wird das Wasser verwendet, mit dem alle Kinder auch Erfahrung haben.
4. Es wird in sogenannte EINSTIEGSBILDER und ERLEBNISBILDER unterschieden; die zu jedem Beginn des autogenen Trainings gleichbleibend wiederkehrenden Einstiegsbilder beinhalten das Unterwasserboot „Nautilus“, die Ausstiegsluke, die Vorbereitung mit dem Taucheranzug und das ins Wasser Gleiten; die wiederkehrenden Einstiegsbilder stellen für die Kinder einerseits Sicherheitssignale dar und andererseits führen sie zur Ruhehaltung (konzentrierte Einstellung); die Erlebnisbilder haben beruhigende und das Entspannungsgefühl intensivierende Funktionen; sie bilden zudem einen Anreizwert gegen Langeweile; sie können variieren und beziehen sich in der Kapitän-Nemo-Geschichte auf verschiedene Fische, Unterwasserpflanzen, Steine, Korallen, Höhlen u.ä.
5. ANGSTAUSLÖSENDE BILDER oder zu DRAMATISCHE Bilderfolgen müssen vermieden werden.
6. Viele Kinder erleben intensive Veränderungen an ihrem Körper und malen sich individuell den Unterwasserausflug aus; dies muß im Anschluß ERFRAGT und BESPROCHEN werden.

Kontraindikationen beim Einsatz des autogenen Trainings in der beschriebenen Weise sind nicht bekannt; alle verhaltensgestörten Kinder sprechen gut bis sehr gut auf diese Vorgehensweise an und sind für das folgende Verhaltenstraining in einer ruhigen und entspannten Haltung.

#### 4. Praktische Anleitungen: Die Kapitän Nemo-Geschichte

Um einerseits eine kindgerechte Durchführung des autogenen Trainings zu ermöglichen und andererseits gerade verhaltensgestörte Kinder für ein solches Verfahren zu motivieren, werden die vorangestellten Bedingungen in folgende Fortsetzungsgeschichte, der sogenannten Kapitän Nemo-Geschichte, umgesetzt.

##### 4.1. Ruheinstruktion

Sie wird zur Vorbereitung des Unterwasserausfluges bzw. des autogenen Trainings immer zu Beginn erzählt, und zwar in gleichbleibender Weise.

*Stelle Dir vor, Du bist von Kapitän NEMO in sein Unterwasserboot NAUTILUS eingeladen worden. Ihr fahrt gemeinsam durch alle Weltmeere und seht viele, wunderschöne Dinge unter Wasser. Die schönsten Stunden sind immer die, wenn Kapitän NEMO Dich auf seine Unterwasserausflüge mitnimmt. Dazu ziehst Du einen speziellen Taucheranzug an. Er hat eine besondere Wirkung auf Dich; Du merkst nämlich schon beim Anziehen, daß Du vollkommen ruhig wirst. Zuerst steigst Du mit dem rechten Bein in den Taucheranzug. Du merkst und denkst, mein rechtes Bein ist ganz ruhig. Dann kommt das linke Bein dran. Auch das linke*



*Bein wird ganz ruhig. Du denkst, meine Beine sind schon vollkommen ruhig. Du ziehst den Taucheranzug über den Po und den Rücken hoch. Dann schlüpfst Du mit dem rechten Arm in den Taucheranzug, und Du denkst, mein rechter Arm ist ganz ruhig. Du ziehst den linken Arm an, und er wird auch vollkommen ruhig. Du denkst, meine beiden Arme sind vollkommen ruhig. Du ziehst noch die Kapuze über den Kopf und machst den Reißverschluss vorne zu. Jetzt bist Du vom Taucheranzug rundherum eingehüllt und geschützt. Du fühlst Dich im Taucheranzug wohl, sicher und vollkommen ruhig. Zum Schluß ziehst Du noch die Schwimmlappen an, nimmst das Sauerstoffgerät auf den Rücken und setzt die Taucherbrille auf. Jetzt bist Du für den Unterwasserausflug mit Kapitän NEMO bereit.*

#### 4.2. Schwereinstruktion 1

Sie schließt sich direkt an die Ruheinstruktion an. Zum ersten Mal (eventuell auch zum zweiten Mal) bezieht sich die Schwereinstruktion nur auf die Arme.

*Nacheinander gleiten Kapitän NEMO und Du durch die Ausstiegsluke des NAUTILUS ins Wasser. Du landest weich auf dem feinen, weißen Sand des Meeresbodens. Heute will Dir Kapitän NEMO einen Unterwasserwald zeigen. Er führt Dich durch die Unterwasserwelt, in der es viele wundersame Tiere gibt, dorthin. Die Tiere schwimmen alle ruhig und sicher an Dir vorbei. Auch Dein Körper ist vollkommen ruhig und sicher.*

*Dein Körper ist im Wasser auch auf eine besondere Art angenehm schwer. Du merkst es zuerst bei Deinen Armen. MEIN RECHTER ARM IST GANZ SCHWER (zweimal wiederholen). Auch bei Deinem linken Arm stellst Du fest, MEIN LINKER ARM IST GANZ SCHWER (zweimal wiederholen). Du schwimmst ruhig und sicher hinter Kapitän NEMO her und denkst, MEINE ARME SIND GANZ SCHWER (einmal wiederholen). Endlich seid Ihr im Unterwasserwald angekommen. Dort wachsen Sträucher, die so groß sind, wie die Bäume auf dem Land. Die Pflanzen des Waldes haben nur längliche Blätter, die nur nach oben wachsen, so, als ob sie aus dem Meer herauschauen wollten. In diesem Unterwasserwald sind viele bunte Fische, große und kleine. Manche sind dick, andere dünn und wieder andere flach. Die einen haben lange, die andere kurze Flossen. Sie schwimmen durch den Unterwasserwald, als ob sie versteckt miteinander spielen würden. Es ist schön, so sicher und ruhig durch den Unterwasserwald zu schwimmen wie die Fische; und es ist angenehm, ganz schwere Arme zu haben. Dabei kribbelt und kitzelt es an den Fingerspitzen, als ob kleine Fische sanft daran schnuppert. Kapitän NEMO gibt Dir ein Zeichen, daß Ihr zum Unterwasserboot NAUTILUS zurückkehren müßt. Ihr verlaßt den Unterwasserwald und schwimmt durch das helle, warme Wasser. Die Sonne scheint durch das Wasser hindurch, und alles erscheint Dir in leuchtenden, bunten Farben. Du freust Dich, daß ein paar Fische aus dem Unterwasserwald Euch noch ein Stück begleiten. Du denkst immer dabei, ICH BIN GANZ RUHIG, wie die Fische, und MEINE ARME SIND GANZ SCHWER (einmal wiederholen). Da taucht das Unterwasserboot vor Euch auf. Ruhig, schwer und sicher schwimmt Ihr darauf zu. Beim NAUTILUS angekommen, steigst Du durch die Luke in das Unterwasserboot hinein. Es ist so, als ob Du aus einem schönen Traum erwacht wärst. Du beugst und streckst Deine Arme, holst tief Luft, atmest wieder aus und machst die Augen auf.*

### **Schwereinstruktion 2**

Der Schwereübung mit den Armen schließt sich beim zweiten oder dritten Mal die Schwereübung mit den Beinen an. Die Instruktionen sind analog denen mit den Armen.

### **4.3. Weitere Instruktionen**

Die nachfolgenden Instruktionen, die im Film gezeigt werden, sollen nur noch global angedeutet werden.

#### **Wärmeinstruktion 1**

Sie beginnt mit der Wärmeübung für die Arme und folgt, wenn die Schwereübungen 1 und 2 ganz durchlaufen sind.

#### **Wärmeinstruktion 2**

Es ist die Wärmeübung mit den Beinen. Die Instruktionen der Wärmeübungen 1 und 2 werden, wie in der Schwereübung 1 gezeigt, jeweils in analoger Weise in eine Geschichte integriert.

Für die Schwereinstruktionen 1 und 2 und die Wärmeinstruktionen 1 und 2 werden minimal vier Kontakte mit dem Kind benötigt. Mit Kindern werden nur die Schwere- und Wärmeübungen durchgeführt, wie bereits im Text ausgeführt. Hat das Kind die Schwere- und Wärmeübungen vollständig kennengelernt, werden Selbstverbalisationsinhalte, die auf das jeweilige Problem der Kinder abgestimmt sind, in die Geschichte integriert. Inhalte für die weiteren Instruktionen bzw. weitere Erlebnisse für Unterwasserausflüge sind:

- **Aufsuchen einer Walfischherde**  
Es handelt sich um Blauwale, die bis zu 31 Meter lang werden können, die Lungenatmer sind, deshalb an die Wasseroberfläche tauchen müssen, um Luft zu holen und dabei Wasserfontänen in die Höhe spritzen; aus sicherer Entfernung wird eine Walfischmutter mit ihrem 7–8 Meter langen Baby beobachtet, das lustig um sie herum schwimmt.
- **Besuch einer Unterwasserstadt**  
Sie heißt Atlantis und ist die Hauptstadt eines im Meer versunkenen Kontinents.
- **Schwimmen durch einen Korallenwald**  
mit Seanelken, Seerosen, Seeanemonen und Erdbeerrosen.
- **Aufsuchen einer Herde von Seepferdchen**
- **Finden von Delphinen**
- **Aufsuchen einer Unterwasserhöhle**  
mit großen Muscheln, in denen Perlen sind.

Befragt man die Kinder nach der Anwendung des autogenen Trainings nach ihren Gefühlen und Gedanken, so äußern diese:

- Gefühl der Ruhe,
- Nachlassen von Spannung,
- Wunsch zu schlafen,
- Abbau von Angst,
- größeres Vertrauen und
- Wunsch nach Wiederholung des autogenen Trainings.

## II. Erläuterungen zum Film

### Wortlaut des gesprochenen Kommentars

Schon seit vielen Jahren wird in der Kinderpsychotherapie bei gestörtem Sozialverhalten, aber auch bei psychosomatischen Erkrankungen, Einschlafstörungen und Einnässen, der Einsatz von Entspannungstechniken versucht.

Das autogene Training hat seinen Stellenwert auch in der Kombination mit anderen Maßnahmen, etwa der Verhaltenstherapie. So treten positive Effekte auf, wenn das autogene Training bei gestörtem Sozialverhalten als vorbereitende Übung eingesetzt wird.

Die beiden Grundübungen des autogenen Trainings, die Schwere- und Wärmeübung, können als Ansatz einer kognitiven Verhaltensmodifikation verstanden werden.

Wortsignale erzeugen beim Kind Vorstellungen, die zu subjektiven und physiologischen Wirkungen führen.

Als für Kinder günstige und nachvollziehbare Bilder haben sich die „Kapitän NEMO“-Folgen erwiesen.

Für die Wirksamkeit des autogenen Trainings ist eine Bereitschaft des Kindes und das Vertrauen zum Therapeuten notwendig. In den 10 bis 15 Trainingssitzungen wird die Ausgestaltung des Leitmotivs von Sitzung zu Sitzung variiert.

Wichtige Vorbedingungen für die Durchführung des autogenen Trainings sind: Eine nicht einengende Kleidung, gewisse innere Ruhe des Kindes. Die Augen des Kindes müssen geschlossen sein und Außengeräusche abgeschirmt werden. Die Instruktion muß immer in der gleichen Reihenfolge dargeboten werden, um beim Kind einen Vollzugszwang auszulösen. Die dabei benutzten Bilder können variieren.

Das autogene Training kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Das autogene Training ist eine erlernbare Technik und hat durch die neuere psychophysiologische Forschung seinen mystischen Charakter verloren.

Das Wiedererkennen bestimmter Motive, wie das Anlegen des Taucheranzuges oder das Verlassen des Unterwasserbootes „Nautilus“, sind wichtige Einstiegsbilder.

Angstauslösende Bilder und zu dramatische Bilderfolgen müssen vermieden werden.

Die Reaktionen sind deutlich in der Mimik und Gestik, an einer veränderten Atmung oder Erschlaffungszuständen erkennbar.

Die bunten und detaillierten Erlebnisbilder wie Korallen und Fische wirken beruhigend.

Jede Übung endet mit der Instruktion: Arme strecken, tief atmen und Augen auf.

Autogenes Training kann auch in Gruppen durchgeführt werden. Maximal drei bis vier Kinder in einer Gruppe erlauben die Beobachtung der Einzelreaktionen jedes Kindes. Die Kindergruppe wird am günstigsten nach fünf Einzelkontakten zusammengestellt.

Die beruhigenden Bilder wie „Fische und Unterwasserpflanzen“ sollen auch in der Gruppe variiert werden.

Zur Erzeugung eines Entspannungszustandes reichen die beiden ersten Grundübungen aus. Komplexere Übungen sind bei Kindern weniger angemessen.

Das autogene Training dient der Vorbereitung eines systematischen Verhaltenstrainings. Der vorrangige Wert aber besteht in der Auslösung eines natürlichen, gelenkten und vertieften Entspannungsgeschehens.

### III. Literatur

- [ 1 ] ALTMANN, H.: Autogenes Training bei Schulkindern als psychohygienische Maßnahme. In: W. BETTSCHART, H. MENG u. E. STERN (Hrsg.), *Seelische Gesundheit*. Stuttgart: Huber, 1959.
- [ 2 ] BERNSTEIN, D.A., u. T.D. BORKOVEC: *Entspannungstraining: Handbuch der progressiven Muskelentspannung*. München: Pfeiffer, 1975.
- [ 3 ] BIERMANN, G.: *Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen*. München: Reinhardt, 1975.
- [ 4 ] FLIEGEL, St., W.M. GROEGER, R. KÜNZEL, D. SCHULTE u. H. SORGATZ: *Verhaltenstherapeutische Standardmethoden. Ein Übungsbuch*. München: Urban & Schwarzenberg, 1981.
- [ 5 ] GOLDFRIED, M.R., u. M. MERBAUM: Mechanismen der Selbstkontrolle. In: F. PETERMANN u. C. SCHMOOK (Hrsg.), *Grundlagentexte der Klinischen Psychologie*. Band 2. Bern: Huber, 1977.
- [ 6 ] KLEINSORGE, H.: Hypnose und Entspannungsverfahren. In: W. WITTLING (Hrsg.), *Handbuch der Klinischen Psychologie*. Band 2. Hamburg: Hoffmann & Campe, 1980.
- [ 7 ] KRUSE, W.: Autogenes Training in Kindergruppen. *Therapiewoche* 26, 1976, 4606–4614.
- [ 8 ] KRUSE, W.: *Einführung in das autogene Training mit Kindern*. Köln-Lövenich: Deutscher Ärzte-Verlag, 1980.
- [ 9 ] LOHMANN, R.: Suggestive und übende Verfahren. In: T.v. UEXKÜLL (Hrsg.), *Lehrbuch der psychosomatischen Medizin*. München: Urban & Schwarzenberg, 1979.
- [10] PETERMANN, F., u. U. PETERMANN: *Training mit aggressiven Kindern*. München: Urban & Schwarzenberg, 1978, 2. völlig veränderte Auflage 1984.
- [11] PETERMANN, U.: *Training mit sozial unsicheren Kindern*. München: Urban & Schwarzenberg, 1983.
- [12] SCHULTZ, J.H.: *Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung*. Stuttgart: Thieme, 1932, 14. Auflage 1974.
- [13] SHAPIRO, S., u. P.M. LEHRER: Psychophysiological effects of autogenic training and progressive relaxation. *Biofeedback and Self-Regulation*, 1980, 5, 249–255.
- [14] VAITL, D.: *Entspannungstechniken*. In: L. PONGRATZ (Hrsg.), *Handbuch der Klinischen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe 1978.