

Gerd Biermann

Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen

Dritte, neubearbeitete und erweiterte Auflage

des Fürstentums Liachtenslein
Vaduz

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	11
I. Einleitung	13
II. Das Autogene Training - ein psychotherapeutisches Verfahren	15
1. Das Autogene Training - ein pragmatisches Psychotherapieverfahren.	15
2. Kind und Suggestion.	15
3. Autogenes Training - ein zudeckendes Psychotherapieverfahren?	17
4. Autogenes Training und Hypnose	19
III. Entwicklung und Fehlentwicklung des Kindes und Jugendlichen	20
1. Kurzer Abriß der kindlichen Entwicklung	20
2. Familienneurose - Familientherapie.	22
3. Symbiotische Mütter und Kinder.	23
4. Die Rolle des Vaters in der Familie.	26
5. Kindliche Verhaltensstörungen.	27
IV. Das Autogene Training und die familiäre Situation des Kindes	31
1. Die psychosoziale - biographische - Anamnese	31
2. Psychologische Tests.	33
3. Das Autogene Training in der Familie.	33
4. Autogenes Training und Hausbesuch.	34
5. Das häusliche Üben des Kindes, räumliche und zeitliche Bedingungen.	38
6. Die Familienmitglieder und das Autogene Training.	40
7. Die Mutter als Co-Therapeut.	41
8. Das chronisch kranke Kind in der Familie.	42
9. Das Autogene Training in unterprivilegierten Schichten.	43
V. Vorbereitungen zum Autogenen Training	45
1. Allgemeine Indikationen zum Autogenen Training	45
2. Das Autogene Training und sein Leiter im Erleben des Kindes.	47
3. Alter des übenden Kindes.	47
4. Intelligenz und Autogenes Training	49
5. Gruppentraining	50

Inhaltsverzeichnis

6. Zusammensetzung der Trainingsgruppe.	52
7. Gruppengröße bei Kindern.	53
8. Einführung der Mütter in das Autogene Training ihrer Kinder.	54
9. Die Phase des „Anwärmens“ vor Beginn des Trainings.	55
10. Einleitendes Informationsgespräch mit Kindern und Jugendlichen.	55
11. Aufgaben des Leiters des Autogenen Trainings .	57
12. Begleitende Mütter/Elternberatung.	58
13. Eltern als Co-Therapeuten beim häuslichen Üben des Kindes.	59
VI. Die Unterstufe des Autogenen Trainings.	61
1. Die Grundhaltung beim Autogenen Training ...	61
2. Körperschema und Autogenes Training.	64
3. Die Ruhe-Einstellung.	64
4. Die Sprache des Kindes und die Stimme des Therapeuten.	65
5. Stummes Üben und Vorsprechen der Kinder ...	66
6. Die Vorsatzformeln der Grundübungen.	66
7. Das Zurücknehmen.	69
8. Schwereübung.	70
9. Wärmeübung.	73
10. Die Generalisierung.	74
11. Autogene Entladungen.	75
12. Erste Ergebnisse.	76
13. Körperliche und andere Erinnerungen.	77
14. Rechts-Linkshändigkeit und Autogenes Training	78
15. Entfremdungserlebnisse beim Autogenen Training.	79
16. Paradoxe Reaktionen.	80
17. Herzübung.	81
18. Atemübung.	82
19. Leibübung.	84
20. Kopfübung.	86
21. Spezielle Vorsatzformeln.	87
22. Kurzfassung.	89
VII. Indikationen zu den Grundübungen des Autogenen Trainings.	90
1. Indikationen zur Wärmeübung.	90
2. Indikationen zur Herzübung.	90
a) Herzneurosen.	90
b) Kreislaufstörungen.	92

3. Indikationen zur Atemübung	94
a) Asthma bronchiale	94
b) Nervöses Atmungssyndrom	105
4. Indikationen zur Leibübung	106
a) Nabelkoliken	106
b) Erbrechen	106
c) Ulcusleiden	107
d) Colitis ulcerosa	108
e) Obstipation	110
5. Indikationen zur Kopfübung	111
a) Kopfschmerzen	111
b) Schulkopfschmerz	112
c) Das postcommotionelle Syndrom des Unfall- kinds	112
VIII. Weitere Indikationen zum Autogenen Training	113
1. Allgemeine Psychosomatik	113
2. Anwendung des Autogenen Training in psycho- somatischen u. a. Krisen	114
3. Allergien	115
4. Bettnässen	116
5. Hautkrankheiten	120
a) Ekzem	120
b) Alopecie	120
c) Warzen	122
d) Nägelkauen	123
6. Schlafstörungen	123
7. Autogenes Training bei Cerebralschäden	124
a) Die kindliche Epilepsie	125
b) Der frühkindliche Hirnschaden	126
8. Hyperaktive Kinder im Autogenen Training	127
9. Tagträumende Kinder und Autogenes Training	128
10. Medikamentöse Therapie und Autogenes Training	128
11. Das Autogene Training in Bereichen der Apparatemedizin	130
12. Autogenes Training zur Operationsvorbereitung	131
13. Mit Autogenem Training zum Zahnarzt	133
14. Autogenes Training mit behinderten Kindern	133
15. Autogenes Training bei chronischen Schmerz- zuständen	137
16. Euthanasie und Autogenes Training	137
17. Das Autogene Training mit der mobilen Kinder- krankenschwester	138
18. Wie beende ich das Autogene Training der Unterstufe?	139

19. Das Ende einer Therapie.	139
20. Wiederholergruppen.	141
IX. Probleme des Schulkindes und Autogenes Training ..	143
X. Gegenindikationen zum Autogenen Training.	150
XI. Autogenes Training des Jugendlichen.	153
Autogenes Training als Hilfe zur Selbsthilfe.	158
XII. Autogenes Training mit Ausländerkindern.	161
XIII. Das Autogene Training der Mütter-Gruppe.	163
XIV. Das Autogene Training der alleinerziehenden Mutter	166
XV. Verwandte Verfahren des Autogenen Trainings.	168
1. Gestufte Aktivhypnose (Kretschmer).	168
2. Katathymes Bilderleben - Symboldrama (Leuner).	169
3. Methode Feraau-Horn in der Stotterbehandlung	169
4. Funktionelle Entspannung (Fuchs).	170
5. Yoga	171
6. Musiktherapie und Autogenes Training.	172
XVI. Kombination von AT mit anderen psychotherapeutischen Verfahren.	174
1. Autogenes Training und Kinderanalyse	174
2. Autogenes Training und Verhaltenstherapie	175
3. Autogenes Training und therapeutisches Schwimmen	175
XVII. Spezielle Fragen der Anwendung des Autogenen Trainings bei Kindern und Jugendlichen.	179
1. Häufigkeit des Übens.	179
2. Dauer des Autogenen Trainings bei Kindern und Jugendlichen.	180
3. Protokollführung beim Autogenen Training_____	183
4. Gruppen- und Einzelgespräche beim Autogenen Training.	184
5. Das Malen in den Aktivitätsgruppen des AT ...	185
6. Autogenes Training und Leistungsehrgeiz	186
7. Übertragung, Widerstand und Gegenübertragung	187
8. Eltern als Co-Therapeuten beim Autogenen Training.	189
9. Die Rolle der Mutter beim Autogenen Training	190
10. Leitbilder im Autogenen Training.	193
11. Das Therapiekind in seiner Lebensgruppe.	194

12. Reifung und Entwicklung unter dem Autogenen Training	194
13. Die Oberstufe des Autogenen Trainings bei Kindern und Jugendlichen.	196
14. Autogenes Training und Märchen.	196
15. Erfolgsbeurteilung (Katamnesen).	197
XVIII. Der Arzt und das Autogene Training mit Kindern und Jugendlichen	200
1. Autogenes Training mit Kindern in der ärztlichen Praxis.	200
2. Autogenes Training mit Kindern in Kliniken, Sanatorien und Heimen.	201
3. Die Kinder von Tschernobyl und Semipalatinsk	203
4. Aktive Teilnahme des Therapeuten am Autogenen Training.	204
5. Das Trainieren mit den eigenen Kindern.	204
6. Ausbildung des Trainers.	205
a) Ärztliche Ausbildung	206
b) Ärztliche Fortbildung	206
7. Autogenes Training und Ärztliche Weiterbildung in Kinderpsychotherapie.	206
8. Lehrgang für Fortgeschrittene im Autogenen Training.	208
9. Das Autogene Training in der Balintarbeit	209
10. Das Berufsbild des Kinderpsychotherapeuten ..	209
XIX. Multiplikatoren des Autogenen Trainings.	214
Literaturverzeichnis	216
Namenregister	235
Sachregister	237