



Reinhardts Gerontologische Reihe  
Band 9

Rolf D. Hirsch und Michael A. Hespos

# Autogenes Training bis ins hohe Alter

Basistherapeutikum und  
Gesundheitsförderung

Unter Mitarbeit von Christian Luscher, Oskar Mittag  
und Dietmar Ohm

Mit 10 Abbildungen und 9 Tabellen  
Zeichnungen von Wilhelm Dieterich

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Rolf D. Hirsch*, Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych., ist Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie und des Gerontopsychiatrischen Zentrums der Rheinischen Kliniken Bonn, Koordinator der Arbeitstage für Psychotherapie im Alter, Honorarprofessor für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg.

*Michael A. Hespos*, Dr. phil., Diplom-Gerontologe, arbeitet als Dozent, Gruppentherapeut und Supervisor in Limburgerhof.

Autoren des Kapitels C 5.:

*Dietmar Ohm*, Dr. rer. nat. Dipl.-Psych., 1. Vorsitzender des Psychologischen Arbeitskreises für Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen, arbeitet im St. Elisabeth-Krankenhaus in Eutin.

*Oskar Mittag*, Dipl.-Psych., arbeitet in der Mühlenberg-Klinik in Malente.

Titelbild: *R. D. Hirsch*

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Hirsch, Rolf D.:**

Autogenes Training bis ins hohe Alter : Basistherapeutikum und Gesundheitsförderung ; mit 9 Tabellen / Rolf D. Hirsch und Michael A. Hespos. Unter Mitarb. von Christian Luscher .... – München ; Basel : E. Reinhardt, 2000

(Reinhardts gerontologische Reihe ; Bd. 9)

ISBN 3-497-01321-8

© 2000 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Ernst Reinhardt Verlag, Postfach 38 02 80, D-80615 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	9
<b>A. Theoretischer Teil</b> .....	13
1. Des Lebens Weite und Enge .....	13
2. Der alternde Körper .....	16
3. Sinn der Entspannung .....	19
4. Suggestion .....	21
5. Wirkungsweise .....	29
6. Eine Hilfe für ältere Menschen? .....	36
Allgemeine Hilfe .....	41
Spezielle Hilfe im körperlichen Bereich .....	41
Spezielle Hilfe im psychischen Bereich .....	42
7. Indikationen und Kontraindikationen .....	44
8. Ziele .....	53
9. Rahmenbedingungen und Einsatzmöglichkeiten ...	56
9.1. Das „Autogene“ .....	56
9.2. Einzel- oder Gruppentraining? .....	57
9.3. Wo kann es erlernt werden? .....	60
10. Schritt für Schritt zur geistig-seelischen und körperlichen Einheit .....	63
<b>B. Praktischer Teil</b> .....	65
1. Voraussetzungen .....	65
1.1. Vorbereitungen .....	65

1.2.	„Einbildung“ .....	69
1.3.	Äußere Bedingungen .....	73
1.4.	Innere Bedingungen .....	82
1.5.	Einstimmen und Zurücknehmen .....	85
1.6.	Generalisierung .....	89
1.7.	Hilfen .....	91
2.	Übersicht über den Kursverlauf .....	96
3.	Erste Übung: Schwere (Muskelentspannung) .....	102
3.1.	Vorstellung und Sinn der Übung .....	104
3.2.	Hilfen .....	107
3.3.	Störfaktoren .....	108
3.4.	Beispiele .....	109
4.	Zweite Übung: Wärme (Gefäßentspannung) .....	110
4.1.	Vorstellung und Sinn der Übung .....	110
4.2.	Hilfen .....	112
4.3.	Störfaktoren .....	114
4.4.	Beispiele .....	115
5.	Dritte Übung: Atmung (Atmeinstellung) .....	117
5.1.	Vorstellung und Sinn der Übung .....	117
5.2.	Hilfen .....	119
5.3.	Störfaktoren .....	121
5.4.	Beispiele .....	123
6.	Vierte Übung: Herz (Herzregulierung) .....	125
6.1.	Vorstellung und Sinn der Übung .....	125
6.2.	Hilfen .....	129
6.3.	Störfaktoren .....	131
6.4.	Beispiele .....	132
7.	Fünfte Übung: Sonnengeflecht (Regulierung der Bauchorgane) .....	134
7.1.	Vorstellung und Sinn der Übung .....	134
7.2.	Hilfen .....	138
7.3.	Störfaktoren .....	139
7.4.	Beispiele .....	140

8.	Sechste Übung: Kopf (Regulierung des Kopfgebietes) .....	143
8.1.	Vorstellung und Sinn der Übung .....	143
8.2.	Hilfen .....	146
8.3.	Störfaktoren .....	148
8.4.	Beispiele .....	150
9.	Konzentration .....	152
10.	Formelhafte Vorsatzbildung .....	155
11.	Oberstufe (Autogene Imagination) .....	157
11.1.	Allgemeines .....	158
11.2.	Übersicht über den Kursverlauf .....	158
11.3.	Erfahrungen mit älteren Menschen .....	160
11.4.	„Altersweisheit“ .....	161
<b>C.</b>	<b>Spezielle Aspekte zum Autogenen Training</b> .....	<b>163</b>
1.	Basistherapeutikum .....	163
2.	Multimorbidität .....	166
3.	Medikamente .....	169
4.	Kombinationsmöglichkeiten .....	170
4.1.	AT und andere Entspannungsverfahren (Beispiele) .	171
4.2.	AT und Katathymes Bilderleben .....	173
4.3.	AT und Farbphantasien .....	174
4.4.	AT und Musik .....	175
4.5.	AT und Psychotherapie .....	177
5.	Progressive Relaxation bei älteren Menschen <i>Von Dietmar Ohm und Oskar Mittag</i> .....	179
5.1.	Grundlagen .....	179
5.2.	Indikation und Kontraindikation .....	185
5.3.	PR bei älteren Menschen .....	186
	Untersuchungsergebnisse .....	188
	Kombinierte Anwendung von AT und PR .....	193

6.	Prävention .....	196
7.	Behandlung häufiger Alterserkrankungen .....	198
7.1.	Ältere mit Glaukom .....	199
7.2.	Parkinson-Kranke .....	201
7.3.	Ältere mit Schmerzzuständen .....	203
7.4.	Ältere mit Schlafstörungen .....	205
	Zum Krankheitsbild .....	205
	Vorgehen beim AT .....	206
	Formelhafte Vorsatzbildungen .....	209
	Schlaftraining .....	210
7.5.	Ältere mit Ängsten .....	212
	Zum Krankheitsbild .....	213
	Vorgehen beim AT .....	214
7.6.	Depressive .....	216
	Zum Krankheitsbild .....	216
	Vorgehen beim AT .....	217
7.7.	Demenzkranke .....	219
	Zum Krankheitsbild .....	219
	Vermittlung des AT .....	221
8.	Rehabilitation .....	224
<b>D.</b>	<b>Untersuchungsergebnisse</b> .....	227
1.	Fachdiskussion über die Wirkung .....	228
2.	Ergebnisse über die Vermittlung bei älteren Menschen .....	230
3.	Ergebnisse über die Wirkung des AT bei älteren Menschen unter Einbeziehung weiterer psychotherapeutischer Methoden .....	238
4.	Resümee .....	241
<b>E.</b>	<b>Ausblick</b> .....	242
	Literatur .....	245