

Handbuch Autogenes Training

Grundlagen, Technik, Anwendung

Bearbeitet von
Bernt Hoffmann, Brigitte Borck, Claus Derra

1. Auflage 2000. Taschenbuch. 640 S. Paperback
ISBN 978 3 423 36208 5
Format (B x L): 12,4 x 19,1 cm

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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, Abteilungsarzt der Reha-Klinik Taubertal der BfA in Bad Mergentheim. Er erlernte das AT, die gestufte Aktivhypnose und Hypnose bei Dietrich Langen in Mainz.

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 und Psychotherapie sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, seit 2002 außerplanmäßiger Professor an der Medizinischen Fakultät der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, seit 2004 in eigener Praxis in Porta Westfalica niedergelassen. Er erlernte das AT, die gestufte Aktivhypnose und Hypnose bei Dietrich Langen in Mainz und lehrt diese Verfahren in Tübingen. Er koordiniert die wissenschaftlichen Aktivitäten in der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training (DGÄHAT). Publikationen u. a. zur Wirksamkeitsforschung und zur Anwendung des AT.

Handbuch Autogenes Training

Grundlagen, Technik, Anwendung

Von Dr. med. Bernt Hoffmann

Bearbeitet und herausgegeben von
Dr. med. Claus Derra,
Prof. Dr. med. Sven Olaf Hoffmann
und Prof. Dr. med. Friedhelm Stetter

Mit Zeichnungen von Brigitte Borck

Deutscher Taschenbuch Verlag

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

Originalausgabe

1. Auflage November 1977

14., vollständig durchgesehene und erweiterte Auflage September 2000

18. Auflage Juni 2009

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: gettyimages/Taxi/Benjamin Skearu

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.....	17
Vorbemerkungen des Autors	21

Erster Teil

Über die Grundlagen des Autogenen Trainings

1. Kapitel: Die Entspannung	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	31
2. Kapitel: Das Konzentrative	33
1. Die Verwendung des Begriffs bei J. H. Schultz....	33
2. Die Konzentration	34
3. Kapitel: Das Training	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	42
7. Das Üben	43
8. Das Lernen am Modell (Beobachtungslernen)	49
9. Zusammenfassung: Die drei »ehernen« Lerngesetze	50
10. Der Lernverlauf	50
11. Lernprozesse im AT: ein Rationale in acht Thesen	55
12. Zur theoretischen Basis des AT: eine Stellungnahme	56
4. Kapitel: Von der Hypnose zum Autogenen Training	57
1. Die Hypnose.....	57
2. Das Autogene	62
a. Der Weg der Suggestivtherapie	62
b. Der Weg der Autohypnose.....	63
c. Der Beitrag von J. H. Schultz	65
d. Die Resultate der Entwicklung zum Autogenen	65

5. Kapitel: Die Umschaltung	67
1. Die Umschaltung als psychophysisches Gesamtgeschehen	67
2. Die Vielfalt der Bedeutungen von Schlaf, Hypnose und AT	68
3. Schlaf und Hypnose	69
4. Die Umschaltung im AT	73
a. Vergleich des AT mit Schlaf und Hypnose	73
b. Überlegungen zum Vergleich der neurophysio- logischen Erscheinungen	77
c. Der Schlaf	78
d. Abgrenzung der Hypnose von Schlaf und AT ..	82
5. Die Vorgänge bei der Umschaltung	83
a. Die Wach-Schlaf-Umschaltung als Grundphänomen	83
b. Gleiche Umschaltung – verschiedene Ergebnisse	85
c. Schnelligkeit der Umschaltung	86
6. Kapitel: Aspekte der Umschaltung	87
1. Die Regression im AT	87
2. Das Hyponoisch-Hypobulische (Spannungsver- änderungen jenseits des Bewußtseins)	89
3. Somatisierung und Introversion	92
4. Die Umschaltung (Entspannungsreaktion), neurophysiologisch gesehen	95
a. Die Umschaltung im peripheren vegetativen System	96
b. Die zentrale vegetative Steuerung	101
7. Kapitel: Der Bewußtseinszustand im Autogenen Training	105
1. Das Bewußtsein	105
2. Die Bewußtseinsgrade (Vigilanz)	105
3. Der Bereich des AT in der Vigilanzskala	106
4. Die qualitativen Änderungen des Bewußtseins	110
5. Die autosymbolischen Erscheinungen	114
8. Kapitel: Generalisierung und Generalisation	116
1. Generalisation und Transfer	116
2. Neurophysiologische Entsprechungen der Generalisierung	120

9. Kapitel: Die Suggestion	129
1. Die Rolle der Suggestion beim AT	129
2. Die Suggestion und damit zusammenhängende Begriffe	130
3. Kritik des Suggestionbegriffes	131
4. Die Formen der Suggestion	135
5. Die Suggestion als zwischenmenschliches Phänomen	136
6. Die Placeboversuche	138
7. Der Suggestionablauf	139
8. Die Autosuggestion	141
9. Die Suggestibilität	145
10. Inhalt der Suggestion	149
10. Kapitel: Vorstellungen, Emotionen und deren Sug- gestionswirkung	149
1. Suggestion und Vorstellung	149
2. Die Vorstellung	150
3. Benutzung von Bildern beim AT	155
4. Emotion und Bild	156
11. Kapitel: Die Rolle der Sprache im Autogenen Training	158
1. Sprache und Entspannung	158
2. Die sprachliche Beschaffenheit der Formeln	163
3. Haben oder Sein – fast ein Bekenntnis	168

Zweiter Teil

Fragen zum praktischen Verlauf

12. Kapitel: Voraussetzungen zum Autogenen Training	171
1. Alter	171
2. Intelligenz	171
3. Aufgeschlossenheit – Mitarbeit	172
4. Die Abulie (Adynamie; Kraft-, Antriebslosigkeit)	174
5. Selbstunsicherheit, Kontrollüberzeugungen und andere Persönlichkeitsfaktoren	175
6. Der richtige Augenblick zum Beginn	176
7. Die Diagnose	177
8. Exkurs: Diagnostische Systeme	179
9. Die Eignung zum AT: Indikation und Kontraindikation	180

13. Kapitel: Einzeltraining oder Gruppentraining? ...	184
1. AT im Alleingang?	184
2. Die Leitung des AT	186
3. Die therapeutische Gruppe	190
14. Kapitel: Wo, wann, wie wird geübt?	199
1. Die Räumlichkeit	201
2. Der Zeitpunkt	202
3. Die Dauer	203
4. Die Körperhaltung	205
5. Die Ruhetönung	213
6. Der Augenschluß	216
7. Starthilfen	217
8. Apparative Hilfen	219
a. Biofeedbackgeräte	219
b. Tonbänder, Videokassetten und Compactdiscs (CDs) – ein Widerspruch	221
9. Dauer des Gesamttrainings	222
10. Das Üben nach Kursabschluß	224
11. Das Protokoll	226
12. Zur Rolle von Suggestion und Beziehung in der Lernphase des AT	227
15. Kapitel: Tests im Autogenen Training	229
1. Einleitende Versuche	229
2. Nachweis der Muskelentspannung	233
3. Nachweis der veränderten Durchblutung	234
4. Psychologische Testverfahren	234

Dritter Teil

Die praktischen Übungen der Unterstufe

16. Kapitel: Darstellung der Schwere	237
1. Die Übung	238
a. Was ist Schwere?	238
b. Die Realisierung der Schwere	240
c. Zusätzliche Entspannungserscheinungen	242
d. Das Zurücknehmen	244
2. Die Hilfen	246
a. Hilfs- und Zusatzformeln	246
b. Hilfovstellungen	248
c. Vorversuche als Hilfen	250

d. Dem AT vorangehendes Abreagieren.....	251
e. Weitere Hinweise	252
17. Kapitel: Schwierigkeiten im Übungsverlauf und deren Beseitigung	254
1. Initialunruhe und autonome Entladungserscheinungen.....	254
2. Schwierigkeiten im weiteren Trainingsverlauf	262
3. Die autonome Neutralisation (nach W. Luthe)	269
a. Die autonome Abreaktion	269
b. Die autonome Verbalisation	270
18. Kapitel: Die Konzentration	271
1. Die Konzentrationsschwierigkeiten.....	271
2. Konzentrationshilfen	272
3. Die Rhythmisierung der Formeln.....	277
a. Formeln im Herzrhythmus.....	277
b. Formeln im Atemrhythmus	279
4. Abgrenzung zum Sprechrhythmus.....	281
5. Der Formelrhythmus	282
19. Kapitel: Die Wärmeübung	284
1. Ablauf der Übung	284
2. Hilfsvorstellungen.....	285
3. Physiologische Starthilfen	287
4. Physiologische Veränderungen.....	288
5. Die Wärmeübung unter erschwerten Bedingungen	292
20. Kapitel: Die Herzregulierung	
Vorbemerkung zur Reihenfolge der Organübungen ...	294
1. Der Standardablauf.....	295
2. Schwierigkeiten bei der Realisierung der Herzformel.....	296
3. Die Sonderstellung des Herzens.....	297
4. Abhilfe von Schwierigkeiten.....	299
5. Zusätzliche Herzübungen	301
21. Kapitel: Die Atemeinstellung	304
1. Die passive Einstellung zur Atmung.....	304
2. Vorbelastungen.....	305
3. Einleitende Vorstellungen.....	305
4. Die Auswirkung der Atmung	307
22. Kapitel: Die Regulierung der Bauchorgane.....	311
1. Das Sonnengeflecht (Plexus solaris).....	311

2. Das Auffinden des Sonnenflechts	312
3. Hilfen beim Üben	315
4. Zusätzliche Formeln	316
5. Auswirkung der Übung	318
6. Der Oberbauch als emotionales Feld	320
23. Kapitel: Entspannung des Schulter-	
Nackenfeldes	321
1. Einbau der Schulterübung ins Gesamttraining	321
2. Sonderstellung des Schulter-Nackenfeldes	322
3. Physiognomische Betrachtung der Schulter	324
4. Die Praxis der Schulterübung	325
24. Kapitel: Der Kopf	328
1. Die Stirnkühlung	328
2. Die Entspannung des Gesichts	331
3. Die Augen	334
4. Die optischen Erscheinungen	338
25. Kapitel: Kurz- und Teilübungen, Zusatzfor-	
meln	342
1. Die Kurzübung	342
2. Die Teilformeln	345
3. Die Zusatzformeln	347
26. Kapitel: Antizipierende Übungen	348
1. Die Antizipation	348
2. Das fortlaufende Üben (Reihenübung)	351
3. Die formelhafte Vorsatzbildung (Leitsätze)	355
a. Der posthypnotische Auftrag als Vorläufer	355
b. Die Leitsätze	356
c. Indifferenzformeln, paradoxe Intention und Humor	362
27. Kapitel: Die psychoanalytische Annäherung an die	
Entspannung (nach M. Sapir und Co-Autoren)	365

Vierter Teil

Die Anwendung des Autogenen Trainings

28. Kapitel: Kontrollierte Studien zur Wirksamkeit	
des AT	372
29. Kapitel: Allgemeine Anwendung	380
1. Entspannung als Erholung	380
2. Die Selbstruhigstellung (Resonanzdämpfung)	382

3.	Die Leistungserhöhung	384
a.	Steigerung körperlicher Leistung (Sport)	384
b.	Die Leistungen im Beruf	387
c.	Verbesserung der künstlerischen Gestaltung ...	392
d.	Grundregeln jeglicher Leistungssteigerung	393
4.	Die Intensivierung geistiger Funktionen	394
30.	Kapitel: Das Autogene Training bei besonderen Altersgruppen	399
1.	Das AT bei Kindern	399
2.	Das AT bei Älteren	403
31.	Kapitel: Das AT bei ausgewählten Störungen	405
1.	Angstkrankheiten / Angststörungen	405
a.	Äußerungen der Angst	405
b.	Entstehung und Behandlung der Angst	406
c.	AT und Angst	407
2.	Der Schmerz und die Schmerzkrankheit (somatoforme Schmerzstörung u.a.)	409
a.	Örtliche Schmerzbeseitigung durch Kühlung oder Erwärmung	410
b.	Bewußtseinseinstimmung und Schmerz	412
c.	Schmerzbeeinflussung über das vegetative Nervensystem	412
d.	Schmerz und Emotion	413
e.	Der Schmerz als Produkt der Umwelt	414
f.	Persönlichkeit und Schmerzbehandlung	415
3.	Die Bewältigung von Streß	418
4.	Abhängigkeit (Sucht)	422
a.	Die Sucht als Zirkelbildung	422
b.	Merkmale der Sucht	423
c.	Einsatz des AT und seine Voraussetzungen	425
d.	Die Wirkung des AT	426
e.	Die Entwöhnung vom Rauchen	428
5.	Schlafstörungen	431
a.	Einteilung	431
b.	Die Bedingungen der funktionellen Schlafstörung	433
c.	Voraussetzungen zur Anwendung des AT	435
d.	Die Wirkung des AT	436
e.	Schrittweises Schlafenlernen	439

32. Kapitel: Die Anwendung des Autogenen Trainings bei psychovegetativen Störungen	441
1. Die Sonderstellung der psychovegetativen (funktionellen) Störungen.....	441
2. Die Auswahl der Störungen für die AT-Behandlung	443
3. Die Eigenart psychovegetativer Störungen	445
33. Kapitel: Das Autogene Training bei einzelnen psychovegetativen Störungen und somatisch begründeten Organerkrankungen	449
1. Störungen des oberen und unteren Gastrointestinaltraktes (Nahrungsaufnahme und Verdauung) .	449
2. Psychovegetative Störungen des Herz-Kreislauf-Systems.....	451
a. Herzfunktionsstörungen	451
b. Störungen des Gefäßsystems.....	454
3. Störungen des Atemweg-Systems (Asthma als Modellfall).....	457
4. Störungen an den Harn- und Geschlechtsorganen .	460
a. Die Störungen der Sexualität.....	460
b. Die Behandlung mit dem AT.....	462
c. Störungen an den Geschlechtsorganen der Frau	465
d. Das AT in der Geburtshilfe	468
e. Die Störungen der Harnblase	471
5. Das AT bei Störungen der Haut	474
6. Das AT bei Störungen des Sehapparates	476
7. Hormonelle Störungen und Stoffwechselstörungen	476
8. Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates....	478
9. Neurologische Störungen	482
10. Das AT bei Tics und anderen Störungen	486
11. Das AT bei hirnrorganischen Veränderungen (Hirnschädigungen)	489
34. Kapitel: Dem AT verwandte Verfahren und Möglichkeiten der Kombinationsbehandlung	491
1. Dem AT verwandte Verfahren.....	491
a. Die progressive Muskelrelaxation (nach E. Jacobson)	491
b. Die aktive Tonusregulation (nach B. Stokvis) .	497
c. Die funktionelle Entspannung (nach M. Fuchs)	497

2.	Ergänzende und abändernde Maßnahmen zum AT	499
a.	Die Fremdsuggestion (Heterosuggestion).....	499
b.	Das gezielte Organtraining (nach H. Kleinsorge)	500
c.	Die Ergänzung des AT durch Musik	501
3.	Die Kombination des AT mit speziellen anderen Verfahren	502
a.	Die gestufte Aktivhypnose.....	502
b.	Kombination von AT und psychoanalytischen Verfahren	503
c.	AT und Verhaltenstherapie (VT)	506
d.	Das autogene Feedback.....	507
e.	Autogenes Training und Meditation	507
f.	Sonstige Kombinationen.....	509

Fünfter Teil

Die Oberstufe des Autogenen Trainings

35. Kapitel: Das Vorfeld	513
1. Der Stellenwert der »gehobenen Aufgabenstufe« (Oberstufe)	513
2. Die Vorbedingungen der »gehobenen Aufgaben« ..	514
3. Die Oberstufe als Fortsetzung der Unterstufen- übungen	516
36. Kapitel: Die visuellen Vorgänge der Oberstufe des AT	518
1. Das »Vormaterial«.....	518
2. Die Einzelübungen	519
3. Hinweise zur Durchführung der visuellen Übungen.....	521
37. Kapitel: Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung	523
1. Die Schau anderer Menschen	523
2. Die »fragende Einstellung an die Versenkung« (nach J. H. Schultz).....	525
3. Persönlichkeitsformeln	527
38. Kapitel: Autogenes Training und Imagination	530
1. Der Ablauf der Imagination.....	530
a. Die Entstehung der Bilder	530
b. Abgrenzung der Imagination gegen »Tagträume«.....	533

c. Die Tiefenentspannung (nach W. Frederking) ..	534
d. Der gesteuerte Wachtraum (nach R. Desoille) ..	535
2. Die Katathym-imaginative Psychotherapie (Katathymes Bilderleben bzw. Symboldrama nach H. C. Leuner)	537
3. Die aktive Imagination (nach C. G. Jung)	540
a. Der Ablauf der Imagination	540
b. Gemeinsamkeiten von aktiver Imagination und AT	544
4. Andere imaginative Verfahren	546
39. Kapitel: Autogenes Training und analytische Verfahren	548
40. Kapitel: Autogenes Training, Persönlichkeits- entwicklung und Bewußtseinserweiterung	553
Anmerkungen	557
Literaturverzeichnis	583
Personenregister	611
Sachregister	618

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

Schicksal, das wußte er jetzt, kam nicht
von irgendwoher, es wuchs im eigenen Innern.

Hermann Hesse

((S. 16=vakat))

Aus dem Vorwort der Bearbeiter zur 12. Auflage

Diesem Handbuch ist ein verdienter und zugleich erstaunlicher Erfolg beschieden. Dem Verfasser ist offensichtlich gelungen, was von vielen angestrebt wird: eine klare Sprache, die auch interessierten Laien einen Zugang ermöglicht, einerseits, sowie Gründlichkeit und Exaktheit, die auch für Wissenschaftler das Werk zu einem Referenzbuch haben werden lassen, andererseits.

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. Unser Studium hierzu zeigt eine erfreuliche Tendenz. Während in der umfangreichen Literatur zum Autogenen Training, die zum Teil von Bernt Hoffmann referiert wird, empirische Studien im engeren Sinne einen vergleichsweise kleinen Teil einnehmen, ist in den Veröffentlichungen der neueren Zeit ein Ansteigen kontrollierter Studien festzuhalten. 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.

Gestrichen haben wir hingegen Ausführungen, die auf wissenschaftlich veralteten oder nicht mehr haltbaren Annahmen beruhten. 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

Vorwort der Bearbeiter zur 14. Auflage

Der erfreuliche Erfolg dieses Handbuches hält an, so daß drei Jahre nach der letzten Bearbeitung eine erneute Aktualisierung möglich wird.

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. Die Zusammenfassung der Ergebnisse findet sich im neu aufgenommenen Kapitel 28 dieser Auflage. Eine Reihe von Einzelergebnissen wird in den entsprechenden Anwendungen aufgeführt (Kapitel 29 bis 33).

Für die Herausgabe dieses Bandes stellt der Eintritt des in Deutschland renommiertesten Forschers zur Wirksamkeit des AT, PD Dr. Friedhelm Stetter, in das Herausbergeremium 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

((S. 20=vakat))