

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|---|-------|
| 1. <u>EINFÜHRUNG</u> | 1 |
| 1.1 <u>Charakterisierung des Autogenen Trainings (AT)</u> | 1 |
| 1.1.1 Entstehung, Übungsverlauf, "Leistungen" des Autogenen Trainings | 1 |
| 1.1.2 Indikationen für das Autogene Training | 3 |
| 1.1.3 "Gestufte Aktivhypnose", ein dem Autogenen Training verwandtes Entspannungsverfahren | 4 |
| 1.1.4 Autogenes Training bei Kindern und Jugendlichen | 4 |
| 1.1.4.1 Besonderheiten des Autogenen Trainings für diese Altersstufe | 4 |
| 1.1.4.2 Indikationen für das Autogene Training für diese Altersstufe | 6 |
| 1.2 <u>Charakterisierung anderer Entspannungsverfahren</u> | 8 |
| 1.2.1 Hypnose | 8 |
| 1.2.2 Progressive Muskelrelaxation | 8 |
| 1.2.3 Transzendente Meditation, ZEN-Meditation | 9 |
| 1.2.4 Biofeedback | 10 |
| 1.3 <u>Zur Psychophysiologie der "Entspannung" - Ein Literaturüberblick</u> | 12 |
| 1.3.1 Zusammenschau der Literatur, anhand von Übersichten | 13 |
| 1.3.1.1 Transzendente Meditation, "relaxation response", Bezüge zu anderen Methoden | 13 |
| 1.3.1.1.1 Konzept der "relaxation response" | 13 |
| 1.3.1.1.2 Historische Betrachtung, Verwandtschaft verschiedener Entspannungsverfahren | 13 |
| 1.3.1.1.3 Physiologische Effekte der "relaxation response" | 14 |
| 1.3.1.1.4 "Relaxation response", ergotrope und trophotrope Reaktionsmechanismen | 15 |
| 1.3.1.1.5 Wesentliche Übungselemente, BENSONs Entspannungstechnik | 16 |

| | | |
|-----------|--|----|
| 1.3.1.1.6 | Vergleich physiologischer Ergebnisse verschiedener Entspannungsverfahren | 18 |
| 1.3.1.1.7 | Klinische Anwendungen | 20 |
| 1.3.1.2 | Psychophysiologische Ergebnisse zur Transzendentalen Meditation, weitere Sammeldarstellungen, Kontroversen | 20 |
| 1.3.1.3 | Psychophysiologische Ergebnisse zum Autogenen Training | 40 |
| 1.3.1.4 | Psychophysiologische Ergebnisse zum hypnotischen Zustand, zur Hypnose | 49 |
| 1.3.1.5 | Psychophysiologische Ergebnisse zur Progressiven Muskelrelaxation | 51 |
| 1.3.1.6 | Psychophysiologische Ergebnisse zum Biofeedback | 53 |
| 1.3.1.7 | Psychophysiologische Ergebnisse beim Vergleich verschiedener Entspannungsverfahren, bei speziellen klinischen Indikationen | 56 |
| 1.3.1.8 | Zusammenfassung der referierten psychophysiologischen Ergebnisse zur Anwendung von Entspannungsverfahren | 58 |
| 1.3.2 | Versuch einer eigenen Literatursichtung und -bewertung (ca. 1975 - 1985) | 60 |
| 1.3.2.1 | Vorgehen, Gliederungsaspekte, Tabellenform | 60 |
| 1.3.2.2 | "Ergebnis"-Darstellung nach Gruppierungsschwerpunkten | 64 |
| 1.3.2.2.1 | "Kontrollgruppendesign" | 64 |
| 1.3.2.2.2 | "Eigenkontrolldesign" | 66 |
| 1.3.2.2.3 | "Methodenvergleiche" | 68 |
| 1.3.2.2.4 | "Biochemie" | 70 |
| 1.3.2.2.5 | "Elektroenzephalographie" | 71 |
| 1.3.2.2.6 | "Streß" | 73 |
| 1.3.2.2.7 | "Kinder" | 74 |
| 1.3.2.2.8 | "Therapie" | 76 |
| 1.3.2.2.9 | "Persönlichkeit" | 77 |
| 1.3.2.3 | Zusammenfassende Bewertung und tabellarische Übersicht | 79 |
| 1.4 | <u>Zu Suggestion und Suggestibilität</u> | 86 |
| 1.4.1 | Entwicklung der Begriffe, Definitionen | 86 |
| 1.4.2 | "Messung" der Suggestibilität | 88 |
| 1.4.3 | Zum Zusammenhang von Suggestibilität und Persönlichkeitsparametern | 90 |
| 1.4.4 | Zum Zusammenhang von Suggestibilität und psychophysiologischen Reaktionen | 92 |
| 1.4.5 | Berücksichtigung des Merkmals Suggestibilität in der Literatur (aus Kap. 1.3.2) | 94 |

III

| | | Seite |
|-----------|--|-------|
| 1.5 | <u>Zum "Musterkonzept" für Entspannungsverfahren und für die Selbststeuerung (von Angst)</u> | 96 |
| 1.5.1 | Theorie, Einordnung von Entspannungsverfahren | 96 |
| 1.5.2 | Vorliegende Untersuchungsergebnisse, Anwendung eines speziellen Fragebogens | 98 |
| 1.6 | <u>Zur "autonomen Wahrnehmung" in der Psychophysiologie</u> | 100 |
| 1.6.1 | Konzept und "Messung" | 100 |
| 1.6.2 | Zum Zusammenhang von "Herzwahrnehmung" und Persönlichkeitsmerkmalen | 100 |
| 1.7 | <u>Kritische Anmerkungen, Zielsetzungen und Fragestellungen dieser Studie</u> | 102 |
| 2. | <u>METHODIK</u> | 107 |
| 2.1 | <u>Versuchsaufbau</u> | 107 |
| 2.1.1 | Versuchsvorbereitungsraum, Versuchsraum | 107 |
| 2.1.2 | Steuerraum, Rechnerraum | 109 |
| 2.1.3 | Versuchsdurchführung | 112 |
| 2.1.3.1 | Erster Termin | 112 |
| 2.1.3.2 | Zweiter Termin | 115 |
| 2.2 | <u>Variablen</u> | 132 |
| 2.2.1 | Physiologische Variablen | 132 |
| 2.2.1.1 | Allgemeine Gesichtspunkte | 132 |
| 2.2.1.2 | Ableitung, Parametrisierung, Artefaktkontrolle | 137 |
| 2.2.1.2.1 | Elektroenzephalogramm | 137 |
| 2.2.1.2.2 | Elektromyogramm | 138 |
| 2.2.1.2.3 | Körperbewegungen - Acceleration | 139 |
| 2.2.1.2.4 | Elektrokardiogramm | 140 |
| 2.2.1.2.5 | Respiration | 141 |
| 2.2.1.2.6 | Hauttemperatur | 142 |
| 2.2.1.2.7 | Plethysmogramm, Pulswellenlaufzeit | 143 |
| 2.2.1.2.8 | Elektrodermale Aktivität | 145 |

| | Seite | |
|------------|---|-----|
| 2.2.1.2.9 | Erdung, Versuchspersonen-Sprache, Raumtemperatur | 147 |
| 2.2.1.2.10 | Zeitraster, statistische Beschreibungs- einheit, Missing-data-Behandlung | 148 |
| 2.2.2 | Persönlichkeitsvariablen, Psychologische Variablen | 149 |
| 2.2.2.1 | Aufgaben in dieser Untersuchung | 149 |
| 2.2.2.2 | Einzelne Verfahren, Variablen (HAPEF-K, BSS, CSAQ, Herzwahrnehmung) | 149 |
| 2.2.3 | Befindensvariablen | 153 |
| 2.2.3.1 | Der Befindlichkeitsbogen, Aufbau und Items | 153 |
| 2.2.3.2 | Vorgabe | 154 |
| 2.2.4 | Befragungs-/Interview-Variablen | 154 |
| 2.2.4.1 | Befragung zum "Tagesbefinden" | 154 |
| 2.2.4.2 | Befragung zur "Wiederholungsphase" | 156 |
| 2.2.4.3 | Befragung zur "Entspannung" | 157 |
| 2.2.4.4 | Befragung zu den "Belastungsaufgaben" | 157 |
| 2.2.5 | Fragebogen | 158 |
| 2.2.5.1 | Fragebogen für Mütter (und Väter) | 158 |
| 2.2.5.2 | Fragebogen für Jungen und Mädchen | 158 |
| 2.2.6 | Versuchsleiter-Beurteilungen/Einschätzungen | 159 |
| 2.2.6.1 | Beurteilung von "Behandlungserfolg" | 159 |
| 2.2.6.2 | Beurteilung von "AT-Erfolg" | 159 |
| 2.2.6.3 | Beurteilung von "Güte der Entspannung" | 160 |
| 2.3 | <u>Primärverarbeitung der physiologischen Variablen</u> | 161 |
| 2.4 | <u>Versuchspersonen</u> | 166 |
| 3. | <u>ERGEBNISSE</u> | 174 |
| 3.1 | <u>Vergleich von AT- und Kontrollgruppe, "Zwei-Gruppen-Analyse"</u> | 174 |
| 3.1.1 | Persönlichkeitsvariablen | 174 |
| 3.1.2 | Befindensvariablen | 180 |
| 3.1.3 | Variablen aus Befragungen und Einschätzungen | 183 |
| 3.1.4 | Physiologische Variablen | 192 |

| | Seite | |
|-------------|--|-----|
| 3.2 | <u>Vergleich von AT-Neu-, AT-Alt- und Kontrollgruppe, "Drei-Gruppen-Analyse"</u> | 198 |
| 3.2.1 | Vorbemerkungen, Gruppencharakteristika | 198 |
| 3.2.2 | Persönlichkeitsvariablen | 199 |
| 3.2.3 | Befindensvariablen | 205 |
| 3.2.4 | Variablen aus Befragungen und Einschätzungen | 211 |
| 3.2.5 | Physiologische Variablen | 213 |
| 3.2.5.1 | Vorbemerkungen, univariate Phaseneffekte | 213 |
| 3.2.5.2 | Verlaufsmerkmale der physiologischen Variablen | 217 |
| 3.2.5.3 | Univariate Gruppen- und Wechselwirkungseffekte | 229 |
| 3.2.5.4 | Univariate Einzelvergleiche (Kontraste) | 230 |
| 3.2.5.4.1 | Gruppenvergleiche, Phasen 1-20 | 233 |
| 3.2.5.4.2 | Situationenvergleiche, Phasen 1-20 | 236 |
| 3.2.5.4.3 | Gruppenvergleiche, Phasen 7-16 | 239 |
| 3.2.5.4.4 | Situationenvergleiche, Phasen 7-16 | 243 |
| 3.2.5.4.5 | Trendanalysen, Phasen 7-16 | 244 |
| 3.2.5.4.6 | Gruppenvergleiche, Phasen 21-35 | 246 |
| 3.2.5.4.7 | Situationenvergleiche, Phasen 21-35 | 249 |
| 3.2.5.5 | Multivariate diskriminanzanalytische Auswertung | 257 |
| 3.2.5.5.1 | Vorbemerkungen zur Diskriminanzanalyse | 257 |
| 3.2.5.5.2 | Haupteffekte, Diskriminanzfunktionen | 258 |
| 3.2.5.5.3 | Phasenvarianz | 262 |
| 3.2.5.5.4 | Wechselwirkungsvarianz | 263 |
| 3.2.5.5.4.1 | Vorbemerkungen, Bedeutung der Variablen für die Diskriminanzfunktionen | 263 |
| 3.2.5.5.4.2 | Versuch einer inhaltlichen Charakterisierung der Diskriminanzfunktionen | 270 |
| 3.2.5.5.5 | Multivariate Einzelvergleiche (Kontraste) | 276 |
| 3.2.5.5.5.1 | Vorbemerkungen | 276 |
| 3.2.5.5.5.2 | Gruppenvergleiche, Phasen 1-20 | 278 |
| 3.2.5.5.5.3 | Situationenvergleiche, Phasen 1-20 | 279 |
| 3.2.5.5.5.4 | Situationenvergleiche, Phasen "3-20" | 280 |
| 3.2.5.5.5.5 | Ergebnisse zu Profilkomponenten (Level und Muster), Phasen "3-20" | 282 |
| 3.2.5.5.5.6 | Gruppenvergleiche, Phasen 7-16 | 283 |
| 3.2.5.5.5.7 | Situationenvergleiche, Phasen 7-16 | 285 |
| 3.2.5.5.5.8 | Ergebnisse zu Profilkomponenten (Level und Muster), Phasen 7-16 | 287 |
| 3.2.5.5.5.9 | Einzelvergleiche, Phasen 21-35 | 287 |
| 3.2.5.5.6 | Multivariate Einzelvergleiche (Kontraste; ohne Phasenvarianz-Anteil) | 290 |

| | Seite | |
|---------|---|-----|
| 3.2.6 | Zum Zusammenhang von physiologischen "Entspannungs"-Kennwerten und Probandenmerkmalen | 292 |
| 3.2.6.1 | Korrelationsstatistische Ergebnisse | 292 |
| 3.2.6.2 | Primäre Symptomatik und "Entspannungs"- Kennwerte | 294 |
| 3.3 | <u>Zusammenfassung der Ergebnisse</u> | 297 |
| 4. | <u>DISKUSSION</u> | 305 |
| 4.1 | <u>Ausgangspunkt der Studie, methodische Aspekte</u> | 305 |
| 4.2 | <u>Diskussion der Ergebnisse</u> | 308 |
| 4.2.1 | Vorbemerkungen, Versuchspersonen | 308 |
| 4.2.2 | "Zwei-Gruppen-Ergebnisse" | 309 |
| 4.2.3 | "Drei-Gruppen-Ergebnisse" | 314 |
| 4.2.4 | Synopsis | 328 |
| 4.3 | <u>Einordnung der Befunde in die Literatur</u> | 332 |
| 4.4 | <u>Ausblick</u> | 347 |
| 5. | <u>ZUSAMMENFASSUNG</u> | 351 |
| 6. | <u>LITERATURVERZEICHNIS</u> | 357 |
| 7. | <u>ANHÄNGE</u> | 396 |
| | (Anhang 4: Verzeichnis wichtiger Abkürzungen) | |