

**Information zum Themenbereich  
„Autogenes Training (AT)“**

**des Bundesministeriums für Gesundheit auf Grundlage eines Gutachtens des  
Psychotherapiebeirats vom 12. Dezember 2006, veröffentlicht in den Mitteilungen  
der Sanitätsverwaltung, Heft 5/2007, S 9**

Der besondere Dank für die Erarbeitung dieser Information gilt folgenden Personen:

Brigitte Bischof  
Susanne Frei  
Franz Sedlak  
Ulrike Steiger-Hirsch  
Sandra Wenda

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
2. Begriffsklärungen .....	4
2.1. Autogenes Training .....	4
2.2. Autogene Psychotherapie.....	4
2.2.1. Allgemeine Beschreibung .....	4
2.2.2. Ziele und Wirkungsweisen .....	6
3. Berufsrechtliche Rahmenbedingungen .....	6
3.1. Berechtigung zur Ausübung der Autogenen Psychotherapie .....	6
3.2. Berechtigung zur Ausübung des Autogenen Trainings.....	7
3.3. Anbieten von Ausbildungen im Bereich des Autogenen Trainings .....	8
4. Qualitätskriterien zur Inanspruchnahme von Angeboten im Bereich.....	8
„Autogenes Training“ aus Sicht von Konsumenten (Konsumentinnen).....	8

## 1. Präambel

Außerhalb der Psychotherapie, der klinisch- und gesundheitspsychologischen sowie der ärztlichen Behandlung, stößt man in Bereichen wie etwa „Wellness“, „Mentalcoaching/-training“, „Stressmanagement“ sowie diversen Kursangeboten an Erwachsenenbildungseinrichtungen zunehmend auf Entspannungsangebote unter der Bezeichnung „Autogenes Training“ oder ähnlichen Begriffen.

In diesem Zusammenhang ist auch zu beobachten, dass immer häufiger nicht nur „Kurse“ zur Eigenanwendung des Autogenen Trainings, sondern auch „Ausbildungen“ in Autogenem Training zur Fremdanwendung angeboten werden.

Der Bereich Entspannung (dazu werden auch die sogenannten Imaginationsverfahren, so etwa das Autogene Training, gezählt) gilt insgesamt als höchst sensibel, da Entspannung durch die Erhöhung der Innenaufmerksamkeit oftmals den unbewussten Anteil des Menschen provoziert. In der Folge treten mitunter verdrängte oder vergessene, unter Umständen sehr schmerzhaftere Ereignisse in den Vordergrund des emotionalen Erlebens der Betroffenen und können diese - bei nicht fachkompetenter Begleitung dieses Prozesses - massiv belasten.

Mit dieser Information soll neben der Darstellung der berufsrechtlichen Rahmenbedingungen insbesondere darauf aufmerksam gemacht werden, dass „Autogenes Training“ ohne fachlich qualifizierte Leitung zu schweren Belastungsreaktionen (Verunsicherung, Depression, körperliche Symptomaten etc.) führen und somit die Gesundheit ernsthaft gefährden kann.

Zum Schutz von interessierten Personen wird empfohlen, die Qualifikation des jeweiligen Anbieters (der jeweiligen Anbieterin) besonders sorgfältig zu prüfen.

## **2. Begriffsklärungen**

### **2.1. Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik, die vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose weiterentwickelt wurde und im Allgemeinen folgende anerkannte Anwendungsbereiche hat:

Autogenes Training ist in erster Linie integraler Bestandteil der Autogenen Psychotherapie. Diese ist eine gemäß dem Psychotherapiegesetz, BGBl. Nr. 361/1990, wissenschaftlich-anerkannte Psychotherapiemethode.

Die Autogene Psychotherapie stellt aufgrund ihres systematischen Aufbaues eine ganzheitlich konzipierte Methode dar, die auf einem umfassenden Menschenbild basiert. Sie kann daher bei allen psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen, insbesondere bei sehr frühen, präverbalen Störungen, eingesetzt werden.

Darüber hinaus wird Autogenes Training von Angehörigen der einschlägigen gesetzlich geregelten Gesundheitsberufe im Rahmen ihrer Tätigkeit als spezifische Entspannungstechnik, insbesondere zur Gesundheitsvorsorge (Prävention) und Psychohygiene, eingesetzt.

### **2.2. Autogene Psychotherapie**

#### **2.2.1. Allgemeine Beschreibung**

Die nachfolgende Beschreibung der Autogenen Psychotherapie geht auf die Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie (ÖGATAP) zurück und ist unter

<http://www.oegatap.at/frameat.html>

abrufbar:

Autogene Psychotherapie wird mittels Übungen gelernt und angewandt. Man unterscheidet zwischen Grund-, Mittel- und Oberstufe.

In der Grundstufe wird der Informationsfluss zum Zentralnervensystem beeinflusst und durch Ruhigstellung und Herabsetzung des Muskeltonus und das ruhige Beobachten des Atemflusses ein Entspannungszustand erreicht, der eine basale psychische Lockerung und Lösung von Hemmungen und Verdrängungen bewirkt. Ziel ist, das Vertrauen in die eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu steigern und zu festigen. Die Grundstufe beugt Krankheiten und

Störungen vor. Sie fördert Kreativität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude und hilft beim Abbau von Stress. Die Überwindung von Schlafstörungen, Ängsten, psychosomatischen wie körperlichen Beschwerden und Störungen wird erleichtert: Entspannung ersetzt Spannung und Angst.

Die Mittelstufe nützt die autogene erreichte Ruhe, um problembesetzte *Gedanken, Gefühle und Bilder aus einem inneren Zustand der Gelassenheit* zu beobachten und damit Angst und Spannungsreduzierungen gegenüber spezifischen Problemthemen zu erreichen. Durch persönliche "Vorsatzformeln" kann eine präzise und entwicklungsförderliche Selbstdefinition und Persönlichkeitsentwicklung angestrebt werden.

Die Oberstufe arbeitet auf der Basis der Grundstufe mit tagtraumartigen Bildern. Dabei können unbewusste Konflikte und Gefühle erlebt und bearbeitet werden. Für immer wiederkehrende Probleme können neue Lösungen gefunden, schwierige Situationen (z.B. Krankheiten, Verluste) besser bewältigt werden. Durch die Selbsterfahrung können bisher unbekannte, verborgene Anteile der Persönlichkeit entdeckt und entfaltet werden.

Darüber hinaus darf auf die Beschreibung der Autogenen Psychotherapie im Rahmen der PatientInnen-Information über die in Österreich anerkannten psychotherapeutischen Methoden des Bundesministeriums für Gesundheit, abrufbar unter

[http://www.bmgj.gv.at/cms/site/attachments/5/5/5/CH0026/CMS1143559577254/patientinnen-information,\\_juli\\_2006.pdf](http://www.bmgj.gv.at/cms/site/attachments/5/5/5/CH0026/CMS1143559577254/patientinnen-information,_juli_2006.pdf),

hingewiesen werden:

Ausgehend von der Suche nach dem individuell optimalen seelisch-körperlichen Spannungsausgleich (Grundstufe), überleitend zu Problemkonfrontationen und prägnanten persönlichen Leitformeln und Leitbildern (Mittelstufe) bis hin zur Bearbeitung der in der Tiefenentspannung traumähnlich aufsteigenden Symbolinhalte (Oberstufe) zeigt sich die Autogene Psychotherapie (ATP) als ganzheitlich tiefenpsychologisch fundierte Methode, die die Äußerungen des Unbewussten durch Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten aufgreift. Durch das umfassende Menschenbild ist die Methode für alle seelischen Störungen geeignet.

In der Grundstufe wird durch eine spezielle Technik der Einstellung auf das eigene Körpererleben ein Ruhezustand erreicht, dieser wird in der Mittelstufe genutzt, um gegenüber aufsteigenden problembesetzten Gedanken und Gefühlen Angstreduzierung zu erreichen. In der Oberstufe werden diese in Bildsymbolen aufsteigenden Gefühle analysiert und auf- bzw. durchgearbeitet.

In der Einzeltherapie finden ein bis zwei Sitzungen pro Woche statt, in der Gruppentherapie eine Sitzung pro Woche, ergänzt durch eigenständige Übungen, bei denen

im gezielt herbei geführten Ruhezustand die traumanalog aufsteigenden Symbole beobachtet und nachher für die assoziative Aufarbeitung registriert werden. Autogene Psychotherapie findet Anwendung bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen.

## **2.2.2. Ziele und Wirkungsweisen**

Ziele der Grundstufe (GS) der Autogenen Psychotherapie sind vorrangig das Auffinden der bionomen Mitte, d.h. die Regeneration der Selbst-Beziehung,

das Erlangen eines bionomen Selbstbewusstseins im Sinne des Vertrauens in die eigene Verlässlichkeit („*wer es lernt loszulassen, der kann sich auf sich verlassen*“).

Zu den Wirkungsweisen der Autogenen Psychotherapie zählen z.B. Faktoren wie

1. Wiedererleben, Abreagieren und Ausagieren von bewussten und unbewussten, auch verdrängten Affekten,
2. Einsicht in eigene Erlebens- und fixierte Verhaltensweisen -  
- („Neuorientierung“), Auffinden kreativer Lösungen und Ressourcen,
3. Bearbeitung von Trauer,
4. Arbeit mit Regression und Progression,
5. spontane Korrektur von emotionalen Erfahrungen.

Der Übungsteil der Grundstufe der Autogenen Psychotherapie (das so genannte „Autogene Training“) kann präventiv eingesetzt werden. In dieser Form dient es primär der Gesundheitsvorsorge und der Psychohygiene, z.B. zur Erreichung von mehr Ruhe, Gelassenheit, Belastbarkeit, höherer Frustrationstoleranz, höherer Angschwelle und besserer Leistungsfähigkeit.

## **3. Berufsrechtliche Rahmenbedingungen**

### **3.1. Berechtigung zur Ausübung der Autogenen Psychotherapie**

Die Ausübung der Autogenen Psychotherapie als wissenschaftlich anerkannte Psychotherapiemethode ist an eine Berufsberechtigung als Psychotherapeut (Psychotherapeutin) und darüber hinaus grundsätzlich an die Berechtigung zur Führung der Zusatzbezeichnung „Autogene Psychotherapie“ gebunden.

Psychotherapeuten (Psychotherapeutinnen) ohne Zusatzbezeichnung „Autogene Psychotherapie“ sind insoweit zur Ausübung von Elementen der Autogenen

Psychotherapie berechtigt, als sie im Sinn des § 14 Abs. 5 Psychotherapiegesetz nachweislich ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen in dieser Behandlungsmethode (insbesondere durch einschlägige Weiterbildungen) erworben haben.

Die zur Ausübung der Psychotherapie und zur Führung der Zusatzbezeichnung „Autogene Psychotherapie“ berechtigten Personen sind in die vom Bundesministerium für Gesundheit geführten Psychotherapeutenliste eingetragen, deren Namen unter

<http://ipp.bmg.gv.at>

abrufbar sind.

### **3.2. Berechtigung zur Ausübung des Autogenen Trainings**

Die berufsmäßige Ausübung des Autogenen Trainings als Entspannungstraining ist an eine gesetzliche und somit ausdrückliche gesundheitsberufsrechtliche Ermächtigung gebunden.

Die Ermächtigung ergibt sich aus der jeweiligen gesetzlichen Berufsumschreibung und besteht jedenfalls für die Berufe

1. Psychotherapeut (Psychotherapeutin),
2. klinischer Psychologe (klinische Psychologin),
3. Gesundheitspsychologe (Gesundheitspsychologin) sowie
4. Arzt (Ärztin), soweit Autogenes Training von der entsprechenden medizinischen Fachrichtung umfasst ist. Diesbezüglich kommen insbesondere Ärzte (Ärztinnen) für Allgemeinmedizin, Fachärzte (Fachärztinnen) für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie in Frage.

Die einschlägigen berufsrechtlichen Vorgaben (§ 13 Abs. 5 Psychologengesetz, BGBl. Nr. 360/1990, § 14 Abs. 5 Psychotherapiegesetz sowie § 49 Abs. 1 Ärztegesetz 1998, BGBl. I Nr. 169) verlangen jedoch, dass Autogenes Training nur von jenen Berufsangehörigen ausgeübt wird, die hierfür ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen erworben haben. In diesem Zusammenhang kommt der Inanspruchnahme von Fortbildungen im Rahmen der allgemeinen Fortbildungspflicht sowie der Absolvierung von einschlägigen Weiterbildungen besondere Bedeutung zu.

In diesem Kontext ist auch auf die straf- und zivilrechtlich verankerte Beachtung der sogenannten Übernahms- bzw. Einlassungsfahrlässigkeit hinzuweisen, wonach keine Tätigkeit übernommen werden darf, für die die bestehenden Kenntnisse und Erfahrungen nicht ausreichen. Geschieht dies dennoch, haftet der/die Betreffende dafür, und zwar nicht, weil er (sie) die übernommene Tätigkeit nicht ordnungsgemäß ausführen konnte, sondern weil er (sie) sich trotz mangelnder Fähigkeit auf diese eingelassen hatte.

Weiters ist darauf hinzuweisen, dass eine, wie immer geartete, gewerberechtliche Berechtigung nicht zur Ausübung von Autogenem Training berechtigt, da Entspannungstraining überhaupt nicht vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung 1994, BGBl. Nr. 194, erfasst ist.

Dies bedeutet, dass allfällige berufsmäßige Angebote von Personen, die Autogenes Training und andere Entspannungsmethoden auf gewerberechtlicher Basis, etwa als „Stresstrainer“, „Wellnesstrainer“, „Mentalcoach“ oder „Entspannungstrainer“ anbieten, keine berufsrechtliche Deckung finden und darüber hinaus im Widerspruch zum Berufsvorbehalt der Psychotherapeuten, klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen sowie zum Berufs- und Tätigkeitsvorbehalt der Ärzte stehen.

Verwaltungs- und strafrechtliche Konsequenzen für Personen, die unzulässigerweise Autogenes Training berufsmäßig anbieten, sind daher - vorbehaltlich der Judikatur der ordentlichen Gerichte bzw. der Entscheidungen der zuständigen Verwaltungsstrafbehörden - nicht auszuschließen.

### **3.3. Anbieten von Ausbildungen im Bereich des Autogenen Trainings**

Darüber hinaus ist ausdrücklich festzuhalten, dass das Anbieten einer Ausbildung im Bereich des Autogenen Trainings außerhalb der Ausbildungseinrichtungen für einem gesetzlich anerkannten Gesundheitsberuf einen verwaltungsstrafrechtlichen Verstoß gegen das Ausbildungsvorbehaltsgesetz, BGBl. Nr. 378/1996, darstellt.

### **4. Qualitätskriterien zur Inanspruchnahme von Angeboten im Bereich „Autogenes Training“ aus Sicht von Konsumenten (Konsumentinnen)**

Falls Sie körperlich, psychisch oder sozial unter Leidens- oder Belastungsdruck stehen, klären Sie die derzeitige Belastung und Belastbarkeit Ihrer Lebenssituation in einem psychotherapeutischen Informationsgespräch mit einem Psychotherapeuten (einer Psychotherapeutin), wobei die vom Bundesministerium für Gesundheit geführte Psychotherapeutenliste im Internet unter der Adresse

<http://ipp.bmg.gv.at>

zu finden ist, oder



klinisch-psychologischen oder gesundheitspsychologischen Informationsgespräch mit einem klinischen Psychologen (einer klinischen Psychologin) oder einem Gesundheitspsychologen (einer Gesundheitspsychologin), wobei die vom Bundesministerium für Gesundheit geführte Liste der klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen im Internet unter der Adresse

<http://ipp.bmg.gv.at>

zu finden ist, oder ärztlichen Informationsgespräch mit einem Facharzt (Fachärztin) für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin oder einem Arzt (einer Ärztin), der (die) über das ÖÄK-Diplom „Psychotherapeutische Medizin“ verfügt, wobei die von der Österreichischen Ärztekammer geführte Liste der Ärzte mit ÖÄK-Diplomen im Internet unter der Adresse

<http://www.aerztekammer.at>

zu finden ist.

Bilden Sie auf diese Weise eine Meinung, ob Sie ihren Bedürfnissen und Zielvorstellungen entsprechend Autogenes Training im Rahmen

1. einer Autogenen Psychotherapie oder
2. einer klinisch-psychologischen oder gesundheitspsychologischen Behandlung oder einer ärztlichen Behandlung

in Anspruch nehmen wollen und klären Sie, ob der Anbieter (die Anbieterin) über entsprechende Qualifikationen verfügt.

Bei allfälligen weiteren Fragen zum Thema „Autogenes Training“ stehen zusätzlich auch

der **Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)**,  
[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at), [oebvp@psychotherapie.at](mailto:oebvp@psychotherapie.at)

sowie

die **Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie, und allgemeine Psychotherapie (ÖGATAP)**,  
[www.oegatap.at](http://www.oegatap.at), [office@oegatap.at](mailto:office@oegatap.at),

zur Verfügung.