

effekte der Entspannung und zur Stabilisierung einer vor Aufregungen und Verspannungen schützenden psychophysischen Einstellung, die sich am besten als *Gelassenheit* charakterisieren läßt. Außerdem können Teile des a. T. und dem a. T. ähnliche Verhaltensweisen dann auch in kritischen, sonst belastenden Alltagssituationen ohne Reizabschirmung und ohne Einnahme der Übungshaltung realisiert werden und tragen damit zu größerer Sicherheit und zur Leistungssteigerung bei. Wird das a. T. nicht ständig gepflegt, geht die Automatisierung verloren; das Neulernen aber erfolgt stets leichter.

Das a. T. ist seinem Wesen nach eine *prophylaktische Methode*, da es zunächst nur das natürliche Spannungsgeschehen systematisch lenkt und vertieft. Es wird deshalb in zunehmendem Maße auch bei Leistungssportlern zum Abbau störender Erregung vor Wettkämpfen, von körperlichen Schwächegefühlen u. ä. eingesetzt. A. T. läßt sich aber bei allen psychovegetativen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen auch *therapeutisch* nutzen, da es auf Fehleinstellungen und Fehlverhalten gerichtet ist, von denen die Symptome unmittelbar abhängen. Deshalb hat das a. T. bei Neurosen eine Stellung zwischen *Symptom-* und *Kausaltherapie*. Tiefere Konfliktzusammenhänge und in der Persönlichkeitsstruktur fixierte Fehlhaltungen lassen sich mit dem a. T. aber nur wenig beeinflussen. Für therapeutische Zwecke wurden Zusätze entwickelt, z. B. die gezielte Organdurchblutung, die Vertiefung des Spannungszustands zum Versenkungszustand und die formelhafte Vorsatzbildung. Manche älteren Patienten mit erheblichen somatisierten und chronifizierten Störungen erlernen das a. T. schwer. Daher ersetzt man es bei ihnen durch inhaltlich ähnliche, mitunter stärker bildhafte, gelegentlich auch musiktherapeutisch verstärkte *Tonband-Ruhesuggestionen*. Von diesen wird auch bei jüngeren Patienten dann Gebrauch gemacht, wenn sehr rasch eine Änderung erzielt werden soll, aber für f Hypnosen die Behandlungskapazität nicht ausreicht, ferner bei j Schlaftherapie, um mit geringen Schlafmittelgaben auszukommen. Als a. T. sollte man jedoch nur diejenige Vermittlung bezeichnen, die auf solche fremdsuggestiven Hilfen verzichtet und den Übungsteilnehmer befähigt, sich die *konzentrierte Selbstentspannung* als einen eigenen, flexiblen, von Außenbedingungen weitgehend unabhängigen Verhaltensbestand aufzubauen. Dazu braucht man bei Vermittlung in Gruppen und täglich mehrmaligem, kurzem, eigenem Üben in der Regel mindestens ein Vierteljahr.

Das a. T. läßt sich mit anderen Therapieformen, vor allem solchen der Verhaltenstherapie, gut kombinieren, aber mit analytischer f Gesprächs- und Gruppentherapie nur ausgesprochen zweiphasig bzw. nur bei solchen Patienten, denen die relative Berechtigung sowohl des aufdeckenden als auch

des ruhigstellenden Vorgehens verständlich gemacht werden konnte.

autokinetisches Phänomen: die Tatsache, daß isolierte leuchtende Objekte im Dunkelraum sich scheinbar von ihrem Ursprungsort entfernen. Die gesehene Winkelabweichung kann über 40° betragen. Der sehr starken statistischen Schwankungen unterworfenen Effekt kann als Hinweis darauf gelten, daß eine stabile Ortsverankerung gesehener Objekte nicht punktuell, d. h. allein auf Grund der örtlichen Koordinaten eines lokalen Reizes erfolgt (Î Lokalzeichen). Diese setzt vielmehr auch in der Raumwahrnehmung die Ausbildung von Bezugssystemen über komplexen Reizgesamtheiten voraus. Da das a. P. stark und in individual-charakteristischer Weise durch soziale Bedingungen, z. B. Meinungsäußerungen des Vis. oder der Vpn. beeinflussbar ist, wird es zunehmend als Indikator bei Forschungen zur sozialen Wahrnehmung herangezogen.

autokratisch f Führungsstil.

Automatismen Î Fertigkeiten.

Autorität: ein auf einer bestimmten Position beruhendes gesellschaftliches Verhältnis zwischen einer gewöhnlich übergeordneten Persönlichkeit und einem Kollektiv oder einer anderen Persönlichkeit. Es entwickelt sich im Verlaufe gemeinsamer Tätigkeit auf der Grundlage besonders guter persönlicher Voraussetzungen, sowohl sozialer, mitmenschlicher als auch fachlicher und sachlicher Art. Durch die Position erhält die Persönlichkeit Machtbefugnisse, die sie in die Lage versetzt, in der Zusammenarbeit die notwendigen Î Funktionspotenzen aktiv auszubilden. Durch diese persönlichen Voraussetzungen erhält sie von den anderen ein hohes Ansehen, das Vertrauen einschließt. Die Machtbefugnisse, die auf der rechtlichen Stellung beruhen, und die hohe Wertschätzung der anderen sind eine Basis für die legitime Kompetenz, andere zu beeinflussen. Durch den Mechanismus der Î Identifikation kommt es zu einer Vorbild Wirkung, die eine freiwillige Unterordnung bzw. gleichberechtigte Einordnung gewährleistet.

Autostereotyp f Stereotyp.

Autosuggestion f Suggestion.

Aversionstherapie: Einsatz *unangenehmer* Reize, wie Schreck, Schmerz, Elektroschock, Entzug gewohnter oder erwarteter Vergünstigung, als Î Beseitigungstechnik gegenüber f Verhaltensexzeß, z. B. bei Perversionen. Diese therapeutische Bestrafung unterscheidet sich von der üblichen vor allem dadurch, daß sie mit kleineren, für die gesellschaftliche Existenz des Patienten harmlosen Strafreizen auskommt, die aber trotzdem wirksamer sind, weil sie im engen zeitlichen Zusammenhang mit dem unerwünschten Verhalten gesetzt und planmäßig variiert werden. Sowohl aus ethischen wie therapietechnischen Gründen muß die A. streng überwacht und meist mit anderen Methoden kombiniert werden.