



**SALUSWORK**

# **Darstellung AUTONOMIETRAINING**

**nach Grossarth-Maticek  
Kurzfassung**



## Darstellung Autonomietraining nach Grossarth-Maticek

Das **Autonomietraining** ist eine **Methode zur Anregung der Selbst-regulation**, also der eigenaktiven und autonomen Problemlösung im Kontext der sozialen Kommunikation.

Die wichtigste Erkenntnis im Autonomietraining ist die, dass individuelle und soziale Systeme von außen (z. B. therapeutisch), seien sie auch noch so schlüssig, auf Dauer nicht effektiv beeinflusst werden können. Wenn sich die innen wohnende systemische Eigendynamik des Menschen dagegen wehrt, ist die kognitive Einsicht auf Dauer nicht in der Lage z.B. ein gesünderes Verhalten zu bewirken.

Eine effektive Intervention ist nur dann möglich, wenn das dynamische System des betroffenen Menschen eine erarbeitete Alternative, als eigenes Bedürfnis und eigene Fähigkeit zur Neuorganisation des Verhaltens und Handelns erkennt und annimmt.

Dem Autonomietraining liegt die Annahme zugrunde, dass jedem individuellen und sozialen Problem, das durch bestimmte Verhaltensweisen erzeugt wird, ein alternatives Verhalten entgegensteht, das aber noch nicht aktiviert ist. Erst wenn eine neue, Problem lösende Kommunikationsform im Autonomietraining gefunden wird, können sich die eigenen Bausteine eines Problem lösenden Verhaltens verbinden und eine echte Problem lösende Neuorganisation aktivieren.

### Was sind die wichtigsten Forschungsergebnisse im Autonomietraining?

Am wesentlichsten, dass Krankheitsentstehungen und Krankheitsverlauf nicht monokausal mit einem Faktor erklärt werden können.

Grossarth-Maticek konnten zeigen, dass es so genannte synergistische Effekte gibt, sowohl im Bereich von Krankheitsentstehung als auch in der Aufrechterhaltung der Gesundheit. Zum Verständnis der untersuchten Phänomene z. B. von Gesundheit bedarf es der Berücksichtigung einer ganzen Reihe von Faktoren. Dabei sind besonders psychophysische Effekte von Bedeutung.



In der naturwissenschaftlichen Medizin glaubt man, dass bestimmte physische Risikofaktoren immer in gleicher Weise wirksam sind.

Grossarth-Maticek konnte zeigen, dass physische Faktoren, wie z. B. eine medizinische Behandlung, Ernährung, Cholesterinwerte, usw. extrem stark durch psychische Steuerungsmechanismen in ihrer Wirkung modifiziert werden. So bekommt beispielsweise ein Passivraucher, der sich schlecht reguliert, um ein vielfaches häufiger Lungenkrebs als ein Passivraucher, der sich gut reguliert. Dasselbe gilt für familiäre Belastung, Fehlernährung, usw.

**Wichtiger als die wissenschaftliche Erkenntnis über Zusammenhänge ist der Nachweis, dass durch die bedürfnis- und fähigkeitsgerechte Eigenaktivierung von Menschen und sozialen Gruppen die Gesundheitsressourcen und Problemlösefähigkeit deutlich vergrößert wird.**