Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 61 (1974)
Heft: 14-15

Rubrik: Umschau

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Roger Mucchielli, «Gruppendynamik», Otto Müller Verlag, Salzburg.
Klaus Antons, «Praxis der Gruppendynamik», Verlag für Psychologie, Hogrefe Göttingen 1973.
Philipp E. Slater, «Microkosmos: Eine Studie über Gruppendynamik», Fischer Verlag 1970.
Tobias Brocher, «Gruppendynamik und Erwachsenenbildung», Westermann Taschenbuch 1967.
Klaus Horn, «Gruppendynamik und ‚der subjektive Faktor' – repressive Entsublimierung oder politisierende Praxis», edition suhrkamp 1972.
Raymond Battegay, «Der Mensch in der Gruppe», 3 Bände, Huber Bern.
[9] M. Saader, «Kleine Fibel zum Hochschulunterricht», Verlag C. H. Beck, München 1970.
Hans Näf, «Gruppendynamik in der Lehrerbildung». In: «Die menschlichen Beziehungen in der Schule», herausgegeben vom Verein Schweizerischer Gymnasiallehrer, Verlag Sauerländer, Aarau 1972.
Burkhardt Genser und andere, «Lernen in der Gruppe: Theorie und Praxis der themenzentrierten interaktionellen Methode (Ruth C. Cohn), Blickpunkt Hochschuldidaktik», Heft 25, Arbeitskreis für Hochschuldidaktik, 2000 Hamburg 13, Rothenbaumchaussee 32, 1972.
Kurt Spangenberg, «Chancen der Gruppenpädagogik» (gruppendynamische Modelle für Erziehung und Unterricht), Pädagogisches Zentrum, Berlin, Beltz Verlag 1969.
Klaus Antons und andere, «Kursus der medizinischen Psychologie» (gruppendynamische Didaktik), Urban und Schwarzenberg, 1971.
Association pour la recherche et l'intervention psycho-sociologique, Pédagogie et psychologie des groupes, éditions de l'épis, Paris, 1966.
Ruth C. Cohn, «Das Thema als Mittelpunkt interaktioneller Gruppen», Zeitschrift für Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik, Band 3, Heft 2, 1970.
[10] Bo sigrell, «Einführung in die Gruppenpsychotherapie», Beltz Studienbuch 1972.
Robert G. Hinckley, «Gruppenbehandlung in der Psychotherapie», Rascher 1954.
Stefan de Schill, «Psychoanalytische Therapie in Gruppen», Klett 1971.

Umschau

Was ist autogenes Training?

M. u. M. Durch den modernen Lebensbetrieb wird unsere Gesundheit untergraben. Es sind vor allem fünf Gebiete, welche heute zu wenig Beachtung finden: die Ernährung, die gesunde Einwirkung natürlicher Lebensreize (Kälte, Wärme, Licht, Sonne, Wasser), genügende Körperbewegung, ungehemmte Atmung und der Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung. Die Harmonisierung des Gegensatzpaares Spannung – Entspannung und die Behebung der krankmachenden Folgen einer fixierten Spannung bilden das Zentrum des autogenen Trainings. Darüber hinaus bietet das autogene Training die Möglichkeit, durch Vorsatzbildungen persönliche Verhaltensmuster zu ändern.

Jeder kennt die Sorgen und Probleme, die er nicht abschalten kann, die ihn über die Arbeitszeit hinaus bis in den Schlaf verfolgen und am nächsten Tag beim Aufwachen wieder da sind. Diese Dauerspannung (Stress) kann zu ernsthaften Störungen im körperlichen wie im psychischen Bereich führen. Infolge erhöhter und andauernder Spannung sollten wir, um nicht in einer Dauerspannung verharren zu müssen, Entspannung üben. Wenn uns der Wechsel Spannung-Entspannung nicht mehr gelingt, wird die Spannung zur Verkrampfung, und damit sind die Weichen zu einer krankmachenden Entwicklung gestellt.

Das autogene Training ist eine Folge von Übungen, welche die schädliche Verkrampfung löst und durch die Entspannung die vitale Spannung wieder zulässt. Spannung ist nur möglich in rhythmischer Abwechslung mit Entspannung. Einen Bogen, der sich nicht mehr entspannen kann, nennt man auch nicht gespannt, sondern lahm oder gebrochen. Die tiefe Entspannung durch das autogene Training bewirkt eine Harmonisierung des neurovegetativen Nervensystems und wirkt von da her heilend auf unser psychosomatisches System. Neue Kräfte werden frei, und die neurovegetativen Symptome wie Kopfweh, Schlafstörungen, Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, Nervosität u. a. m. verschwinden.

Das autogene Training macht in uns Ruhe frei, die bis dahin verschüttet war. Es macht uns nicht nur frei zur Zeit der Übung, sondern auch sonst im Alltag und besonders in den Situationen, die uns bis dahin Mühe bereiteten, Ruhe durchströmt uns. Die unnötigen, unangepassten lästigen Erregungen des Alltags verschwinden und machen einer Haltung Platz, die der jeweiligen Situation gemäss ist. Damit können die Verkrampfungen vermieden und psychosomatische Störungen abgebaut werden. Die Wirkung unserer Gedan-

ken, Gefühle und Vorstellungen reicht bis weit in unser Körpergeschehen hinein.
Seelisch unverarbeitete Spannungen erschüttern das Nervensystem und greifen unsere Organe derart an, dass diese Belastung unsere Existenz beeinflussen kann und krankheitsbestimmend wird (neurovegetativ bedingte Herz- und Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, allgemeines Unbehagen und Nervosität).
Das autogene Training ist eine Hilfe zum Erlangen des psychosomatischen Gleichgewichts. Es beruht auf Selbstkonzentrationsübungen, die die Wechselbeziehung zwischen Körper und Seele beeinflussen. Für gesunde Leute bedeutet das autogene Training Gesunderhaltung, Prophylaxe gegen Störungen und körperlich-seelische Leistungssteigerung.

Bessere ideologische Schulung

Schüler und Studenten in der Sowjetunion müssen sich in Zukunft wieder mehr mit der marxistisch-leninistischen Theorie beschäftigen. Das Parteiorgan «Prawda» veröffentlichte kürzlich eine Resolution des Zentralkomitees der Kommunistischen Partei, in der der gegenwärtige Stand der ideologischen Schulung als unzureichend kritisiert wird und Massnahmen zum Ausgleich der Unzulänglichkeiten angekündigt werden.
«Die Kritik an zeitgenössischen bourgeoisen Theorien wird nicht scharf und überzeugend genug geübt», heisst es in der Resolution. «Die Besonderheiten im heutigen Stand der ideologischen Auseinandersetzung werden nicht immer in Rechnung gezogen.» Als Gegenmassnahmen wurden alle Bildungseinrichtungen aufgefordert, den ideologischen Pflichtunterricht aller Studenten von bisher vier auf die vollen fünf Jahre eines Studiums auszudehnen. Ausserdem sollen Studenten aller Fachrichtungen künftig zwei Jahre, statt bisher ein Jahr, marxistisch-leninistische Philosophie belegen und auch Prüfungen ablegen.

Mitteilungen

Berufsbegleitender Studiengang zur Einführung in die Berufsberatung

Veranstaltet vom Schweizerischen Verband für Berufsberatung (SVB) in Verbindung mit dem Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit (BIGA).
KURS V 1974–1977
Beginn: 4. November 1974
Kursdaten und Kursorte
(Änderungen vorbehalten):

1974

4. 11. – 8. 11.	Bildungszentrum
11. 11. – 15. 11.	Zürich, Schulungszentrum SVB
2. 12. – 6. 11.	Bildungszentrum
9. 12. – 13. 12.	Zürich, Schulungszentrum SVB

1975

13. 1. – 17. 1.	Zürich, Schulungszentrum SVB
20. 1. – 24. 1.	Zürich, Schulungszentrum SVB
24. 2. – 28. 2.	Zürich, Schulungszentrum SVB
3. 3. – 7. 3.	Zürich, Schulungszentrum SVB
7. 4. – 11. 4.	Bildungszentrum
14. 4. – 18. 4.	Zürich, Schulungszentrum SVB
26. 5. – 30. 5.	Zürich, Schulungszentrum SVB
2. 6. – 6. 6.	Zürich, Schulungszentrum SVB
30. 6. – 4. 7.	Zürich, Schulungszentrum SVB
1. 9. – 5. 9.	Zürich, Schulungszentrum SVB
8. 9. – 12. 9.	Zürich, Schulungszentrum SVB
27. 10. – 31. 10.	Bildungszentrum

Kosten für die Eignungsuntersuchung: Fr. 110.–
Kurskosten: Fr. 1100.– pro Semester
Anrechenbare Höchstansätze der Beiträge des BIGA an die Kursteilnehmer (gültig ab 1. 1. 1974):
- Fr. 40.– pro Tag und Teilnehmer, die Verpflegung und Unterkunft am Kursort beziehen. Ist am Kursort keine Unterkunft oder Verpflegung für diesen Betrag erhältlich, kann die Entschädigung auf höchstens Fr. 50.– festgesetzt werden;
- Fr. 9.– bis Fr. 14.– pro Tag und Teilnehmer, die nur die Mittagsmahlzeit am Kursort einnehmen;
- Fahrkosten II. Klasse. Kehrt ein Kursteilnehmer täglich nach Hause zurück, werden ihm die betreffenden Fahrtauslagen zurückbezahlt;
- Kursteilnehmern, welche durch den Kursbesuch einen Verdienstausfall erleiden, kann eine Entschädigung bis zu Fr. 80.– für jeden Kurstag gewährt werden.

Schweizer Jugend forscht

Wie bereits mitgeteilt (Nr. 11, Seite 495), ist der 9. Wettbewerb «Schweizer Jugend forscht» bereits angelaufen. Wir bitten die Lehrerschaft, ihre Schüler zur Teilnahme zu ermuntern. Auskünfte und Werbeplakate sind beim Sekretariat Schweizer Jugend forscht, Stadthausstrasse 39, 8400 Winterthur, erhältlich.
In Ergänzung zu dem von uns veröffentlichten Bericht über die Preisverteilung teilt uns der Wettbewerbsleiter, Herr Dr. Max Huldi, mit, dass nicht bloss eine, sondern insgesamt fünf goldene Nadeln für Arbeiten verliehen worden sind, die das Prädikat «hervorragend» erhalten hatten.

CH

Internationale Herzberg-Sonnenberg-Tagung vom 31. Juli bis 8. August 1974

Tagungsthema: Erziehung und Bildung in einer friedlosen Welt