

Das Autogene Training im Spiegel der Handschrift

Veröffentlicht in der Verbandszeitschrift der SGAT 1995

In H. Mensens Buch über das Autogene Training¹ erwähnt der Autor in einem Abschnitt, dass das Autogene Training mitunter einen Effekt auf die Handschrift haben könne. Bei Kursteilnehmern mit vernachlässigtem und unregelmässigem Schriftbild zeige sich gegen Ende der Einübungszeit eine Festigung und Harmonisierung. Bei Patienten mit Parkinsonscher Krankheit hätten sich die zittrigen Züge geglättet. Wiederum bei andern Patienten, die vorerst mit Druckbuchstaben schrieben, zeigte es sich, dass sie zur persönlicheren Schreibschrift übergingen.

Diese Beobachtung sprach mich als Psychotherapeut und AT-Trainer sowie als Student im Nachdiplomstudium in Graphologie am IAP in Zürich an. Ich entschloss mich daher, die Diplomarbeit über dieses Thema zu schreiben². Als Rohmaterial für die Untersuchung dienten die Schriftproben von acht Patientinnen, die wegen psychovegetativen Beschwerden zur mir ins AT im Einzelunterricht kamen. Dass es nur Frauen waren spiegelt zum Teil die Tatsache, dass hauptsächlich diese wegen solchen Beschwerden in meiner Praxis erscheinen. Zum anderen Teil fielen drei Männer wegen gleichzeitigem Tranquilizerkonsum, oder wegen frühzeitigem Abbruch des Trainingsprogrammes aus der Untersuchung. Die Versuchsteilnehmerinnen mussten in der ersten AT-Lektion, vor und nach dem ersten Training, sowie in der letzten Lektion nach ca. 7 Wochen, vor und nach dem letzten Training, einen Ausschnitt aus einer Kurzgeschichte abschreiben. Die Schriftproben wurden vier graphologischen Experten zur Beurteilung vorgelegt. Sie mussten unter den 4 Schriftproben der einzelnen Patientinnen eine Rangfolge hinsichtlich bestimmter graphologischer Kriterien vornehmen. Diese Rangfolgen wurden mit einem statistischen Verfahren³ ausgewertet. Ausserdem wurden alle Schriftproben einer qualitativen Auswertung unterzogen.

Wie die Anzahl der Versuchsteilnehmer erkennen lässt, können die Ergebnisse dieser Untersuchung keine allgemeine Gültigkeit beanspruchen, dürften aber einige deutliche Hinweise und Trends anzeigen und sind allemal um einiges valider, bzw. differenzierter, als blosse Einzelbeobachtungen oder allgemeine Erfahrungen.

Bei der Untersuchung zeigten sich folgende Resultate: Die Schrift ist nur ein begrenzt taugliches Instrument um innerpsychische Schwankungen von geringem Ausmass, wie sie vor und nach dem AT auftreten, zu objektivieren. Die Schrift wird im Laufe des Lebens automatisiert und eingeschliffen und wird daher von kurzfristigen Schwankungen innerhalb des Wachheitszustandes wenig tangiert. Wie die Untersuchungen von G. Grünewald⁴ gezeigt haben, sind psychische Veränderungen in schreibähnlichen, aber letztlich recht unkonditionierten und kaum automatisierten Kritzelbewegungen deutlicher erkennbar, als in der Handschrift. In der selben Schrift weist der Autor auch nach, dass innerpsychische Zustandsveränderungen, die zwischen den psychiatrischen Kategorien Somnolenz - Wachheit - Hypervigilanz, die durch Medikamente (höhere Dosierung von

Barbituraten und Amphetaminen) oder starke Affekte (Angst) erzeugt wurden, sich deutlich in der Schrift niederschlagen.

Vor allem für den einzelnen Betrachter von Schriften, z. B. einen AT-Trainer, heisst dies, dass er einige Übung in der Beurteilung von Handschriften haben muss, um solch geringfügigen Unterschiede zu erkennen. Weiter bedeutet dies, dass die Handschrift kein verlässlicher Indikator für den Erfolg oder Misserfolg des ATs ist. Die Schrift kann daher für das geübte Auge nur einer unter anderen Indikatoren sein, um den Erfolg des AT's zu beurteilen.

Hingegen sind die Veränderungen genügend deutlich um im oben genannten statistischen Verfahren, das die Beurteilung mehrerer Experten beinhaltet, einige signifikante Resultate zu erzielen, die auf einen allgemeinen Entspannungs- und Harmonisierungseffekt hinweisen.

Für den Graphologen oder den Laien mit geübtem Auge für die Handschrift sei erwähnt, welche graphologischen Schriftmerkmale vor allem für Fragestellungen im Zusammenhang mit dem AT sensibel sind: Zeilenabstand, Wortabstand, Schreibdruck, Regelmass und allgemein der Verteilrhythmus. Bei den allgemeinen Eindrucksmerkmalen sind vor allem die Schwankungen in der Lebendigkeit, der Spannung und der Harmonie in der Handschrift zu beachten.

Christoph Gassmann, Einsiedlerstrasse 326, CH-8810 Horgen

¹ Herbert Mensen: Das Autogene Training, Goldmann, München 1974, 1991

² C. Gassmann: Die Wirkung des Autogenen Trainings auf die Handschrift, Diplomarbeit im Privatdruck, Institut für Angewandte Psychologie, Zürich, 1994.

³ Es handelt sich um den Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test

⁴ G. Grünewald: Dynamik und Steuerung der Schreibmotorik, Westdeutscher Verlag, 1966