

Autogenes Training

Anita Gnädinger

November 2013

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:.....	3
Autogenes Training und seine Anwendungsbereiche	4
Geschichte des Autogenen Trainings	6
Psychosomatik des Autogenen Trainings	7
Wirkungsweise des Autogenen Trainings	8
Stress und seine Auswirkungen.....	12
Voraussetzungen für das Autogene Training.....	14
Sitzhaltung beim Autogenen Training	15
Die Stufen des Autogenen Trainings	17
Schwereübung	19
Ablauf der praktischen Schwereübung	21
Zurücknahme der Empfindung	22
Wärmeübung	23
Ablauf der praktischen Wärmeübung	24
Die Atem- und Herzübung	25
Ablauf der praktischen Atem- und Herzübung	26
Die Sonnengeflechtübung	27
Ablauf der praktischen Sonnengeflechtübung	28
Stirnkühle	29
Ablauf der praktischen Stirnkühleübung	29
Abschluss	30
Quellen:.....	31

Einleitung:

Psychischer Stress, Hektik und Unausgeglichenheit – in unserer vernetzten und schnellen Welt leiden viele Menschen unter den Folgen eines schnellen Lebenswandels und aufreibenden Jobs. Vor allem dem Stress am Arbeitsplatz lässt sich kaum entfliehen.

Der andauernde Stress hat aber auch körperlich Konsequenzen. Autogenes Training kann hier Abhilfe schaffen. Die folgende Arbeit bietet einen Überblick über die Grundlagen des Autogenen Trainings, seine Wirkungsweise und Einsatzbereiche sowie einen Einblick in die Übungen und das Training selber.



Autogenes Training und seine Anwendungsbereiche

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestionen beruht. Der Psychiater Heinrich Schultz entwickelte es um 1925 und bezeichnete es als das „Yoga des Westens“. So ganz trifft dieser Vergleich allerdings nicht zu. Anders als beim Yoga, wo durch vorrausgehende Anspannung Entspannung bewirkt werden soll, bedient sich das Autogene Training keiner anstrengenden Körperübungen sondern der reinen Vorstellungskraft.

Der Begriff „Autogen“ setzt sich aus dem griechischen Wort „auto“ (selbsttätig) und dem lateinischen „gen“ (erzeugen, hervorbringen) zusammen. Das Autogene Training ist also eine im Selbst entstehende Entspannung. Heutzutage wird das Autogene Training oft unter Anleitung vermittelt und die Entspannung dabei von außen generiert. So gibt es viele Trainer, Kursangebote, CDs und Audiomaterial, die das Autogene Training lehren und praktizieren. Dies widerspricht der Grundidee der selbstgenerierten Entspannung von innen, die ohne äußeres Zutun und ohne andauernde Unterstützung entstehen soll. Gerade zu Beginn des Trainings können aber Anleitungen und Erklärung eines Kursleiters oder Trainers sehr sinnvoll sein, vorausgesetzt, dass die eigentlichen Übungen selbstständig und ohne Beeinflussung eines zweiten geschehen.

Das Autogene Training dient der Entspannung und kann folgende Faktoren positiv beeinflussen:

- körperliche und psychische Kraft
- besser Umgang in Krisensituationen
- Ruhe und Gelassenheit
- Loslassen können
- Regulation psychophysischer Symptom
- Schlafstörungen
- Nervosität und Unruhe
- Verdauungsbeschwerden
- Bluthochdruck
- Leistungssteigerung
- Verhaltensänderungen
- Selbstbestimmung, Selbstkontrolle
- Mehr Lebensfreude
- Leichtigkeit im Alltag
- Entspannung der Muskulatur
- neues Atembewusstsein
- Zentrierung
- Körperbewusstsein
- Motivation
- Wärme
- Schmerzfreiheit
- gesetzte Ziele erreichen

Heinrich Schultz selber legte seinen Schwerpunkt vor allem auf folgende Punkte:

- Erholung
- Selbstruhigstellung
- Selbstregulierung von sonst unwillkürlichen Körperfunktionen
- Leistungssteigerung in verschiedenen Bereichen, z.B. Erinnerungsvermögen
- Schmerzlinderung und –Abstellung
- Selbstbestimmung
- Selbstkritik und Selbstkontrolle durch den Blick nach Innen

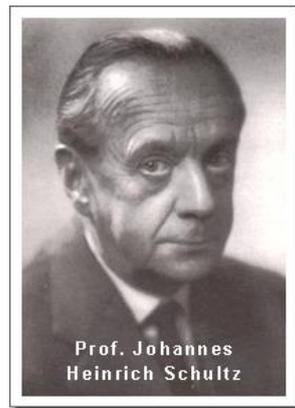
Schultz beschreibt das Autogene Training wie folgt:

„ Die konzentrierte Selbstentspannung des Autogenen Trainings hat also den Sinn, mit genau vorgeschriebenen Übungen sich immer mehr innerlich zu lösen und zu versenken und so eine von innen kommende Umschaltung des gesamten Organismus zu erreichen, die es erlaubt, Gesundes zu stärken, Ungesundes zu mindern oder abzustellen. Wie der Mensch, der lesen gelernt hat, nun lebenslänglich lesen „muss“ wenn er Schriftzeichen sieht, „muss“ dem autogen Trainierten eine entspannt gelassene Haltung zur zweiten Natur werden.“ (Schultz, 1995)

Heute gilt das Autogene Training vor allem im europäischen Raum als eine weit verbreitete und anerkannte Psychotherapiemethode.

Geschichte des Autogenen Trainings

Professor Joannes Heinrich Schultz (1884-1970) gilt als der Vater des Autogenen Trainings. Der deutsche Neurologe und Nervenarzt entwickelte seine ersten Gedanken zum Autogenen Training um 1910, nachdem er sich mit den Arbeiten des deutschen Hirnforschers Oskar Vogt beschäftigt hatte. Als Arzt beschäftigte sich Schultz unter anderem mit Neurosenlehre, Hypnose und Psychotherapie. Aus diesem Wissen heraus, entwickelte er das Autogene Training. Sein Ziel war eine Entspannungstechnik, die unabhängig von kulturellen Hintergrund und Weltanschauungen erlernbar und anwendbar sein sollte.



Während seiner Hypnos Sitzungen bemerkte J.H. Schultz, dass sich die körperlichen Empfindungen seiner Patienten im entspannten Trancezustand glichen. So beschrieben seine Patienten immer wieder ein angenehmes Schweregefühl, eine wohlige Wärme und es stellte sich eine gleichmäßige und ruhige Atmung ein. Mit den körperlichen Entspannungszeichen gingen außerdem Gefühle wie Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit einher. Da seine Patienten aber von ihm als Hypnotiseur und Erzeuger der entspannenden Trance abhängig waren, begann J.H. Schultz eine autohypnotische Technik zu entwickeln, die es seinen Patienten ermöglichte, die positiven Effekte des Entspannungszustands selbstständig hervorzurufen. Schultz stellte fest, dass eigentlich jeder Mensch dazu in der Lage ist, sich selber in einen Zustand der körperlichen und seelischen Entspannung zu bringen, indem er seine Vorstellungskraft ganz und gar auf Entspannung fokussiert und sich dabei versucht beobachtend wahrzunehmen.

1926 veröffentlichte Schultz seine erste Arbeit über die „Autogenen Organübungen“. Sein Buch „Das autogene Training“ folgte 1932. Seit dem sind die ursprünglichen Methoden von Schultz ständig weiter entwickelt und dem Wissensstand des 21. Jahrhunderts angepasst worden. Zu Beginn wurde das autogene Training zur Unterstützung von psychotherapeutischen Behandlungen kranker Menschen genutzt, heute erfährt es eine vielseitige Anwendung. So nutzen auch gesunde Personen das autogene Training zur Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität, zur Besserung der Ergebnisse im professionellen Leistungssport und zum Lernen und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Managementbereich.

Psychosomatik des Autogenen Trainings

Unser körperliches Wohlbefinden ist eng mit unserem seelischen Wohlbefinden verknüpft. Die psychosomatischen Forschungen haben in den letzten Jahren die Wechselwirkung von psychischen und physischen Empfindungen mehrfach bewiesen. Dass die meisten Krankheiten multikausale Gründe haben, ist heute weitgehend Konsens. So sind physiologisch-funktionelle Störungen als Begleiterscheinungen von Konflikten und emotionalen Extremsituationen unbestritten. Die Posttraumatische Belastungsstörung ist beispielsweise eine psychische Reaktion eng gekoppelt mit körperlichen Beschwerden, die als Folge von extremer emotionaler Belastung auftritt. Häufig auftretende Beschwerden wie Schmerzen und funktionelle Beschwerden des Herz-Kreislauf Systems, Magen-Darm-Bereiches und des Skelett- und Muskelsystems zählen ebenfalls zu den physischen Symptomen denen oft eine psychische Ursache zugrunde liegt.

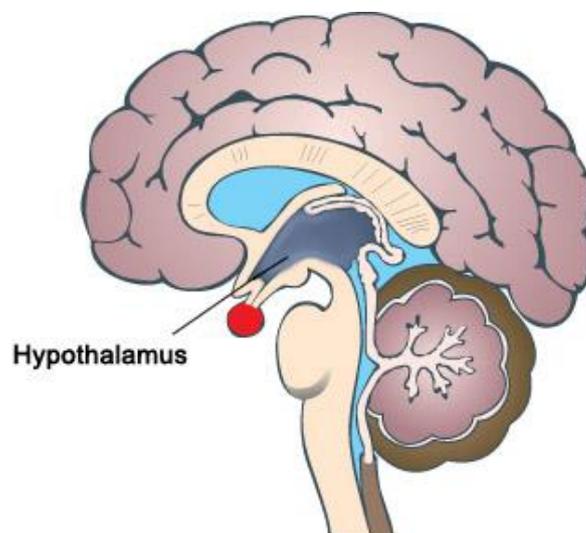
Bei entsprechender Veranlagung können dauerhafter Stress und Konflikte auch zu organischen Schäden führen. Das Autogene Training kann also nicht nur körperliche sondern auch seelische Entspannung bewirken und ein physisches so wie psychisches Gleichgewicht erzeugen. Die direkte Auswirkung des Autogenen Trainings ist sogar messbar. Bei Personen, die sich intensiv auf ein Wärmegefühl in ihren Armen konzentrieren, kann man tatsächlich einen Anstieg der Oberflächentemperatur messen. Dies wird auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt, die alleine durch die Vorstellungskraft generiert wird. Auch auf das Gehirn und die Verknüpfungen der beiden Gehirnhälften werden vom Autogenen Training beeinflusst. Bei richtigem Training stellen sich beim Anwender des Autogenen Trainings eine tiefe Konzentration auf die körperliche Entspannung und damit eine Einengung des Bewusstseinszustandes und ein Versenkungszustand ein. In der somit eintretenden Trance verknüpfen sich die rechte und die linke Gehirnhälfte und das bewusste Denken kann sich mit unbewusstem Wissen und der Intuition verbinden. Somit entsteht ein direkter Zugang zu Kreativität und Fähigkeiten, die im Wachzustand verdrängt und verborgen bleiben. Eine körperliche und geistige Regeneration wird in diesem Entspannungs- und Trancezustand vereinfacht und beschleunigt.

Wirkungsweise des Autogenen Trainings

Im Autogenen Training suggerieren wir positive Wahrnehmungen und positive Regulierungen im Körper. Tatsächlich ist es möglich mit dem Autogenen Training das vegetative Nervensystem willentlich zu beeinflussen. Das vegetative Nervensystem steuert die unwillkürlichen Körperfunktionen und reguliert Organe in der Intensität ihrer Funktionen. Es steuert u.a. folgende Organe:

- Augen
- Herz
- Lunge
- Magen
- Speicheldrüsen
- Niere
- Darm
- Leber
- Geschlechtsorgane
- Blase
- Blutbahnen

Das vegetative Nervensystem gibt Impulse zur Anregung und Anspannung bzw. Verlangsamung und Entspannung. Diese Impulse kommen aus den Steuerzentren des Gehirns, überwiegend aus dem Hypothalamus, der ein Teil des Zwischenhirns ist, und der Medulla oblongata, einem Abschnitt des Zentralnervensystems. Das vegetative Nervensystem steht über das Gehirn mit allen anderen Steuerungsmechanismen in Verbindung und ist somit durch Gefühle und Suggestionen beeinflussbar.



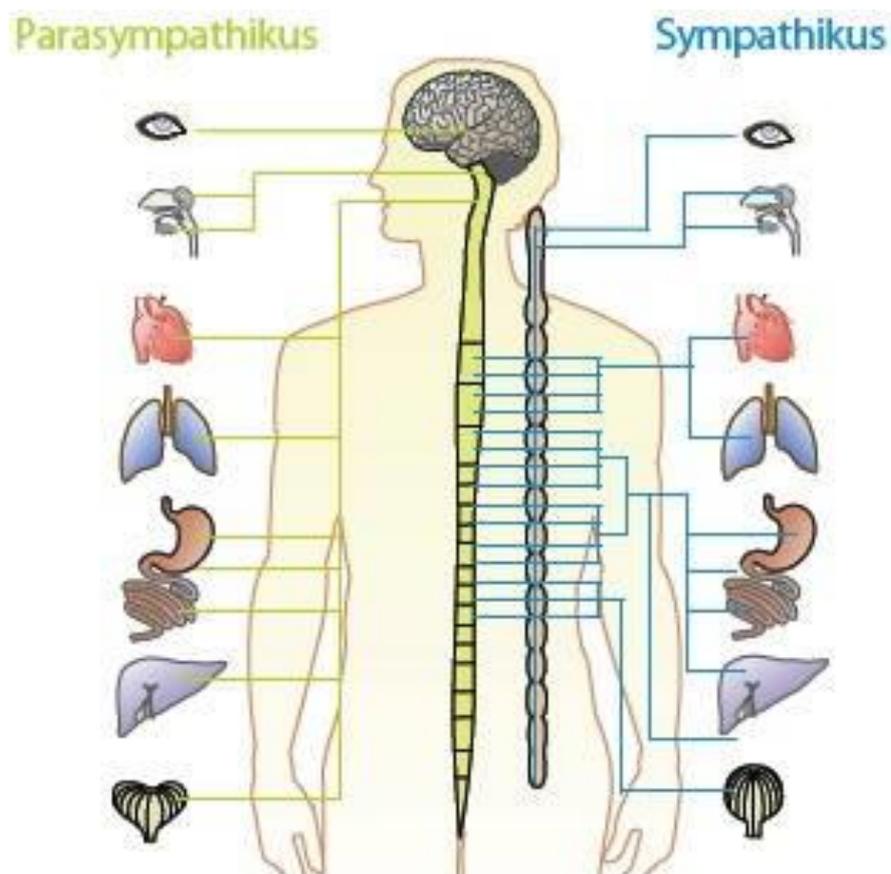
Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei antagonistischen Anteilen: dem Parasympathikus, der hemmende und entspannende Impulse sendet und dem Sympathikus, der für anregende und anspannende Impulse zuständig ist. Dies gilt für fast alle Organfunktionen außer für die Magen-, Darm- und Blasen-tätigkeit.

Regulationsmechanismen durch Sympathikus und Parasympathikus im Überblick

Untergeordnete Systeme	Sympathikus	Parasympathikus
Herz	Erhöhung des Herzschlags	Verlangsamung des Herzschlags
Immunsystem	Hemmung	Aktivierung
Blutdruck	Erhöhung	Reduzierung
Bronchien	Erweiterung	Verengung
Stoffwechsel	Erhöhung, Energieabbau	Reduzierung, Energieaufbau
Bauchspeicheldrüse	Hemmung der Insulinproduktion	Erhöhung der Insulinproduktion
Magen-Darmsystem	Hemmung	Aktivierung
Schweißdrüsen	Geringer klebriger Schweiß	Dünnflüssiger Schweiß
Speicheldrüsen	Hemmung	Aktivierung
Genitalien	Ejakulation	Erektion
Auge	Pupillenerweiterung	Pupillenverengung
Gehirn	Hohe Konzentration	Niedrige Konzentration
Tränendrüsen	Geringe Sekretion	Starke Sekretion
Harnblase	Hemmung	Aktivierung
Blutgefäße der Haut	Verengung	Erweiterung (Erschlaffung)
Blutgefäße der Muskulatur	Erweiterung	Verengung
Blutzucker	Vermehrung	Verminderung

Diese „Umkehrung“ der Funktionsweise erklärt sich durch evolutionsgeschichtliche Betrachtungen. Der Sympathikus tritt dann in Aktion, wenn der Mensch sich in einer Gefahrensituation befindet, beispielsweise wenn der Steinzeitmensch auf Jagd ging oder sich in Sekundenschnelle auf eine Kampf- oder Fluchtsituation einstellen musste. Die in diesem Augenblick entscheidenden Körperfunktionen sind die Atmung und die erhöhte Herzfrequenz, um einem erhöhten Energiebedarf gerecht zu werden. Magen-, Darm- und Blasen-tätigkeiten sind für den Erfolg eines Kampfes nur zweit-rangig und werden somit herabgesetzt, damit alle Energie für Atmung, Herz etc. bereitgestellt werden kann. Das sympathische Nervensystem sendet also Impulse und aktiviert Ressourcen für Leistung bzw. Kampf. Dieser Aktivierungsprozess findet auch statt, wenn wir uns in Wut-, Ärger-, Ehrgeiz- und in weiteren emotionalen Stresssituationen befinden. Der Mechanismus ist für eine

Kampf- oder Fluchtsituation überlebenswichtig. Der moderne Mensch ist aber immer seltener mit Situationen konfrontiert, in denen er um sein Leben kämpfen oder rennen muss. Wenn also in Stresssituationen eine Hemmung des Magen-Darmsystems und eine Erhöhung der Herzfrequenz aktiviert wird, wird diese immer seltener über eine starke körperliche Reaktion (Flucht oder Kampf) abgebaut. Dies bringt unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Es wird unnötig in Unruhe versetzt und das Hormon Adrenalin wird ausgeschüttet. Das Adrenalin soll zusätzliche Leistung für den Körper generieren. Wird das Adrenalin nicht durch körperliche Bewegung abgebaut und der gesamte Prozess somit „vollendet“, kommt es zu einem Energiestau. Der Körper muss diesen Energiestau in irgendeiner Form auflösen und so kommt es zu Erscheinungen wie Aggressionen, Zittern, Schwindelgefühle und Kopfdruck. Geschieht dies nur selten, führt es zu keinen weiteren Folgen, da unser Körper einen Ausgleichsmechanismus hat. Kommt es nämlich durch den Sympathikus zu einer Beschleunigung der Herzfrequenz, aktiviert sich der Parasympathikus und überprüft die Notwendigkeit der Beschleunigung ständig. Sobald die Gefahren- bzw. Stresssituation vorüber ist und eine Reduzierung der Leistungsstärke möglich und sinnvoll ist, verringert der Parasympathikus die Herzfrequenz. Der Organismus stellt sich auf Erholung ein und aufgebrauchte Kraftreserven können sich wieder auffüllen. Dieses Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus ist jedoch sehr störanfällig. Kommt es zu einer Überbelastung des Regelsystems, entstehen Krankheiten und Symptome wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Magengeschwüren oder Blasenkrankungen.



Durch Autogenes Training kann das vegetative Nervensystem willentlich beeinflusst und somit entlastet werden. Zwar kann dies nicht in gleicher Form geschehen, wie man etwa die Bewegung eines Arms willentlich beherrschen kann, aber mit Hilfe von autosuggestiven Fähigkeiten kann doch eine willentliche Beeinflussung stattfinden. Wer das vegetative Nervensystem willentlich beeinflussen kann, lernt auch andere Körpersysteme wie Kreislauf und Muskelsysteme zu erreichen. Wenn wir beispielsweise lernen, Entspannungsimpulse über die Nervenbahnen zu senden, können wir so auch Blutgefäße entspannen und somit für eine bessere Durchblutung des gesamten Körpers sorgen.

Die Entspannungszustände, die das Autogene Training bewirkt, sind den meisten Menschen vertraut. Sie treten zum Beispiel vor dem Einschlafen, beim Fernsehen oder Lesen auf. Das Autogene Training bietet die Möglichkeit diese Zustände gezielt hervorzurufen. Durch bestimmte Autosuggestionsformeln kann die gewünschte Körperempfindung provoziert werden. Welche eindrucksvollen Auswirkungen diese Autosuggestionen und das Autogene Training haben können, erfährt man immer wieder von Überlebenden verschiedener Katastrophen. Beispielsweise kam es bei einer Himalaya-Expedition zu Lawinenzwischenfällen. Die Expeditionsguppe war von Schnee und Eis eingeschlossen. Die Teilnehmer der Expedition, die Autogenes Training oder eine vergleichbare Methode beherrschten, konnten sich als Einzige weitgehend vor Erfrierungen schützen, weil sie mit gezielten Wärmeübungen die Durchblutung ihres Körpers anregen konnten. Der deutsche Arzt und Seegespionier Hannes Lindemann, der durch seine Atlantiküberquerung in einem Faltboot bekannt wurde, berichtete von seinen Erfolgen durch Selbstsuggestion. Die Strapazen und Angstzustände, Magenkrämpfe und Erschöpfung hielt er nur mit Hilfe von Autogenem Training durch. Auch wenn uns im Alltag gänzlich andere Belastungen begegnen als Hannes Lindemann auf seiner Bootsreise, kann uns das Autogene Training Linderung und Entspannung verschaffen.

Stress und seine Auswirkungen

Eine der häufigsten Ursachen für eine Dysfunktion des vegetativen Nervensystems ist Stress. Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Aufgaben reihen sich an Aufgaben, es gibt viel zu viel zu erledigen und ständig muss man überall erreichbar sein. Stress entsteht dann, wenn wir glauben, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Der Sympathikus wird aktiviert, unser Herz beginnt zu rasen, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich und die Muskeln spannen sich an. Die Verdauung hingegen wird zurück gefahren, damit der ganze Körper sich auf Bewegung und Aktion schalten kann. In der richtigen Dosis kann Stress auch im Alltag anspornen und uns zu Höchstleistungen ermutigen. Lampenfieber vor Auftritten oder Präsentationen ist eine Form des Stresses, die Leistungssportler und Schauspieler beflügeln kann. Erst ein Zuviel an Stress kann auf Dauer krank machen.



Den Auslöser für Stress nennt man Stressoren. Das können viele unterschiedliche Situationen sein. So kann eine große Prüfung Stress auslösen, Streit mit Freunden oder eine Ampel, die einfach nicht grün werden will. Einige Stressoren sind jedoch für fast alle Menschen gleich. So löst beispielsweise ein Unfall Stress aus, aber auch der Tod eines nahen Angehörigen, Arbeitslosigkeit und schwere Krankheit. Nicht immer können Stressoren sofort beseitigt werden, um zurück in einen angenehmen Zustand zu finden.

Deswegen ist es wichtig, dass auftretende Stresssignale frühzeitig erkannt werden und behandelt werden. Wer sich selbst gut kennt, kann auf Stress reagieren, am besten bevor er entsteht und Gegenmaßnahmen ergreifen. Stresssignale können sich hierbei erheblich unterscheiden. Sie lassen sich in drei Kategorien unterteilen.

Physische Signale

- Muskelverspannung
- Kopfschmerzen
- Atemprobleme
- Extreme Schweissabsonderung
- Appetitlosigkeit oder Heisshungerattacken
- Magenschmerzen
- Motorik-Störungen
- Infektanfälligkeit
- Zyklusstörungen

Mentale Signale

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Fehleranfälligkeit
- Eingeschränktes Denk- und Urteilsvermögen
- Vergesslichkeit
- Selbstzweifel
- Angst und Depressionen
- Nervosität und Unruhe
- Unkontrollierte Gefühlsausbrüche/Unfreundlichkeit
- Irritationen

Verhaltenssignale

- Aggressionen
- Schlaflosigkeit
- Gestörtes Essverhalten
- Übermäßiger Tabak- oder Alkoholkonsum
- Veränderung der Lebensgewohnheiten
- Ungeschicklichkeit
- Unsicheres Auftreten
- Veränderte Sexualgewohnheiten/sexuelle Störungen

Auch ein erhöhtes Krebsrisiko wird mit andauerndem Stress in Verbindung gebracht. Deshalb ist es umso wichtiger, Stresssignale frühzeitig zu erkennen und eine Methode zu entwickeln mit unserem Stress umzugehen.

Voraussetzungen für das Autogene Training

Autogenes Training ist für fast jeden geeignet. Man braucht keine besondere körperliche Fitness und auch keine teuren Geräte oder besondere Ausstattung. Man sollte jedoch ein gewisses Maß an Selbstdisziplin und Geduld mitbringen. Wie jede andere Fähigkeit, die es neu zu erlernen gilt, muss man auch beim Autogenen Training üben, üben, üben. Vor allem in den ersten Wochen sind die Erfolge nicht gleich sichtbar und wer da kein Durchhaltevermögen beweist, wird bald frustriert aufgeben. Autogenes Training setzt weiterhin Lernbereitschaft und seelische Gesundheit voraus. Für Menschen mit Schizophrenie, akuten oder depressiven Psychosen ist das Autogene Training daher nicht geeignet. Auch gegen Demenz oder Alzheimer-Krankheiten ist das Autogene Training kein Heilmittel. Das Autogene Training kann man alleine oder in Gruppen durchführen. Besonders zu Beginn ist es für viele Anfänger leichter die Methode unter Anleitung zu erlernen. Am besten übt man in einem ruhigen, je nach Belieben auch in einem abgedunkelten Raum. Auch bequeme Kleidung und eine gemütliche Sitzhaltung haben sich bewährt.



Sitzhaltung beim Autogenen Training

Bei den Übungen ist es sinnvoll diese in bestimmten Sitzhaltungen durchzuführen. Am besten probiert jeder aus, welche für ihn am angenehmsten ist.

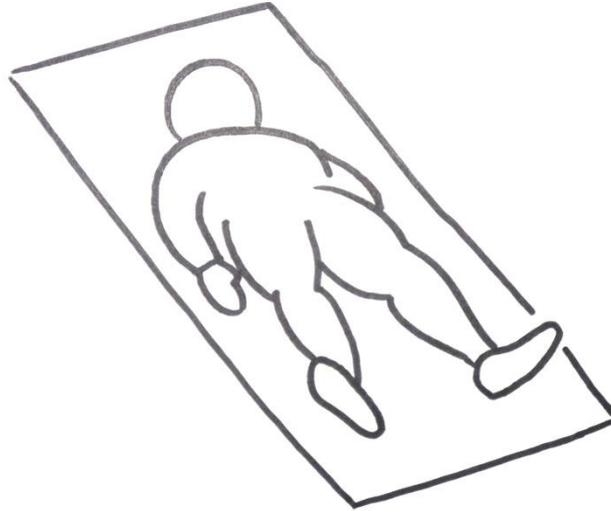
Die Standard Sitzhaltung ist auf einem Stuhl oder Sessel. Dabei wird das Gesäß weit nach hinten platziert. Die Beine stehen senkrecht neben einander oder sind leicht ausgestreckt, die Füße stehen etwas auseinander. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Dann kann die Muskelspannung der Halsmuskulatur gelöst werden und der Kopf so weit nach vorne sinken, bis keine Muskelspannung mehr zum Hochhalten des Kopfes benötigt wird.



In bequemen Sesseln bietet sich eine bequeme halb liegende Haltung an. Der Kopf liegt hinten auf, die Arme locker neben dem Körper, die Beine können ausgestreckt werden. Dabei sollte der Rücken nicht ins Hohlkreuz fallen und das Kreuz gut Halt haben.



Bei der Liegehaltung legt man sich flach auf den Rücken, die Arme locker neben dem Körper und der Kopf liegt flach auf der Unterlage. Für Menschen, die beim Autogenen Training leicht einschlafen, ist diese Haltung nicht geeignet.



Besonders zu Beginn empfiehlt es sich eine der vorgeschlagenen Haltungen einzunehmen. Sollte die Gelegenheit dazu nicht bestehen, dann kann das Training auch in jeder anderen Haltung durchgeführt werden. Manche Empfindungen werden allerdings in der speziellen Übungshaltung immer etwas intensiver sein, als im Stehen oder Gehen. Die Übungshaltungen gewährleisten ein Optimum an muskulärer und kreislaufmäßiger Entspannung.

Während der Übungen kann es auch sinnvoll sein, die Augen locker zu schließen. Mit geschlossenen Augen fällt es vielen leichter die Bilderwelt der Phantasie zu nutzen. Bildhafte Vorstellungskraft kann zur Unterstützung des Autogenen Trainings beitragen. Bei den einzelnen Übungen kann es helfen, sich manche Dinge zu veranschaulichen. So kann man sich beispielsweise vorstellen, wie der Arm gerade von der warmen Sonne beschienen wird. Auch Geräusche, die sonst störend wirken, können so in das Training mit eingebunden werden. Wenn etwas das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos die Ruhe stört, so kann man eine angenehme Gegenvorstellung entwickeln, in dem man sich vorstellt, in einem Auto zu sitzen und gemütlich und entspannt ins Blaue hineinzufahren.

Die Stufen des Autogenen Trainings

Die Übungen des Autogenen Trainings lassen sich in drei Stufen formulieren:

1. Psychophysische Standardübung (Unterstufe)
2. Spezielle Übungen (persönliche Suggestion, Mittelstufe)
3. Meditative Übung (Oberstufe)

In der Unterstufe werden die ersten Schritte der grundlegend körperlichen und psychischen Entspannung erlernt. Durch konzentrierte Selbstentspannung kann die Beeinflussung und Regulierung des Organismus erreicht werden. Die konzentrierte Selbstentspannung ist eine Form des Loslassens. Heutzutage setzen viele Menschen Konzentration mit Anspannung gleich. Mit Kraft und viel Willensanstrengung zwingt sich der Mensch seine Konzentration ganz auf ein Ziel zu richten. Die von J.H. Schultz beschriebene Konzentration steht im krassen Gegensatz zu dieser angestregten Form der Konzentration. J.H. Schultz beschreibt als Konzentration eine Einengung des Bewusstseins auf die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge. Dadurch, dass das Bewusstsein auf körperliche Entspannung und Entspannungszeichen gerichtet wird, schaltet der Organismus auf einen hypnoseartigen Versenkungszustand um und körperliche und seelische Entspannung können gleichzeitig erreicht werden. Das Ziel der Unterstufe ist es, ein Gespür für die Wahrnehmung des Körpers zu entwickeln.

Die Übungen der Unterstufe sprechen vor allem folgende sechs Körperregionen an:

- Muskeln
- Gefäße
- Herz
- Lunge
- Sonnengeflecht
- Stirn



In der Mittelstufe geht es um Vorsatzbildung und eine Herbeiführung von Verhaltensänderungen. Durch das Aufsagen, Üben und Umsetzen von Formeln kann das Verhalten geändert oder eine schlechte Angewohnheit vermieden werden. Beispielsweise kann ein unruhiger Autofahrer vor einer langen Reise immer wieder den Satz „Ich bleibe ruhig und gelassen.“ in das Training einbauen. Wichtig ist hierbei, dass die Vorsätze immer positiv formuliert sind, also nicht: „Ich werde während der Autofahrt nicht nervös.“ Die Entspannungsübungen der Grundstufe dienen als unumgängliche Grundlage für die Mittelstufe. Entspannungsübungen und Vorsatzformulierungen können von einem geübten autogen Trainierten gemischt werden.

Schultz selber bezeichnete die Oberstufe als „Gehobene Aufgabenstufen im Autogenen Training“ und wendete sie als eine Form der Therapie an. Sie dient der Autopschoanalyse. Die perfekte Beherrschung der Grundstufe ist die Voraussetzung für die Arbeit in der Oberstufe. Der Autogen Trainierte muss sich innerhalb kürzester Zeit in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen können. Die tiefenpsychologisch orientierte Oberstufe bedient sich meditativer Techniken. Das Ziel ist die Verarbeitung von eigenen Erlebnissen, die Fokussierung auf das Innenleben und die Selbst- und Seinserfahrung. Zusätzlich zu den Entspannungs- und Suggestionenübungen der Unterstufe werden in der Oberstufe folgende Fähigkeiten trainiert:

- Das Hervorrufen einer beliebigen Farbe und Auffinden der Eigenfarbe
- Objekte erscheinen lassen
- Abstrakte Gegenstände „schauen“
- Gefühlszustände erleben und sich des eigenen Gefühls bewusst sein.
- Andere Menschen sehen und interagieren
- Fragen an das Unbewusste stellen

Die Oberstufe vollendet das Autogene Training und macht es somit zu einem ganzheitlichen System. In der rein körperlichen Grundstufe geht es um die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und die Mittelstufe übt die Bearbeitung von individuellen Problematiken. In der Oberstufe geht es mehr um den Menschen als sinnsuchendes Wesen und seine tiefenpsychologischen Erfahrungen. Beim Erlernen der Oberstufe kann eine Begleitung durch einen erfahrenen Therapeuten sinnvoll sein.

Schwereübung

Wie bereits erläutert, besteht zwischen Empfindungen und Erleben und körperlichen Vorgängen eine Wechselbeziehung. So errötet man beispielsweise in einer peinlichen Situation oder bekommt wackelige Knie vor einer großen Präsentation. Diese wechselseitige Beeinflussbarkeit ist jedoch nicht an allen Stellen im Körper gleich. Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur sind willentlich steuerbar. Die zentralen Organe des Körpers unterliegen immer weniger dem willkürlichen muskulären Einfluss.

Mit dem Autogenen Training lernen wir, auch unwillkürliche Prozesse willkürlich zu beeinflussen. Wir können teilweise Kontrolle über unwillkürliche Abläufe erlangen und somit gezielt Entspannungszustände herbeiführen. Dabei ist die Entspannung aber nicht durch eine einfache Aufforderung und einen geistigen Befehl zu erlangen. Autosuggestionen spielen sich hauptsächlich im Bereich der Empfindungen ab und diese nutzt das Autogene Training, um Entspannung zu lehren. Somit geben wir nicht den Befehl zur Muskelentspannung, sondern konzentrieren uns auf das Gefühl von Schwere.



Ein angenehmes Gefühl der Schwere bewirkt, dass wir uns müde und schläfrig fühlen. Deshalb wird die Schwereübung auch gerne vor dem Einschlafen eingesetzt. Das Autogene Training kann einschlaflördernd wirken, da zunehmende Entspannung Trägheit und Müdigkeit bewirkt. Die vollkommene Entspannung von Muskel-, Kreislauf- und Nervensystem kann leicht in einen Schlaf übergehen. Während der Schwereübung und der nachfolgenden Entspannung stellen sich einige physiologische Veränderungen im Körper ein. Dies sind u.a. folgende Körperreaktionen:

- Die Pupillen verengen sich.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Herzfrequenz verlangsamt sich.
- Die Blutgefäße erweitern sich.
- Das Atemvolumen wird verringert.

Bei intensiver Muskelentspannung tritt das Gefühl der Schwere auf. Dies ist keinesfalls ein unangenehmes Gefühl, sondern vergleichbar mit dem angenehmen Gefühl kurz vorm Einschlafen oder der Schwere beim Ausruhen nach dem Essen. Besonders diejenigen, die zu Beginn des Trainings starke Muskelanspannungen haben, empfinden das Gefühl der Schwere als besonders intensiv. Wahrnehmbar sind vor allem die Zustandsänderungen, also wenn sich verspannte Muskelpartien lockern oder bereits entspannte Muskeln noch weiter lockern können.

Ablauf der praktischen Schwereübung

Für Rechtshänder empfiehlt es sich, mit den motorisch und willentlich am besten zu beeinflussenden Bewegungsmuskeln des rechten Arm und der Hand zu lernen. Die autosuggestive Formel lautet:

- Der rechte Arm ist ganz schwer.

Dabei ist auf die Gegenwartsform zu achten. Diese Zeitform hat die größte suggestive Wirkung. Später im Training kann die Formel auch erweitert werden:

- Meine Arme und Beine sind ganz schwer.

Um eine Einstimmung auf Ruhe und Konzentration zu erlangen, dient die Ruheformel, die in allen Übungen vor- und zwischen geschoben wird. Die allgemeine Ruheformel lautet:

- Ich bin ganz ruhig.

Der Ablauf der praktischen Übung ist also wie folgt:

- Augen schließen und für einen Moment entspannen.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Der rechte Arm ist ganz schwer.
- Ich bin ganz ruhig.
- Entspannungs- und Körpergefühle wahrnehmen
- Zurück nehmen und Augen öffnen.

Dieser Ablauf sollte drei Mal wiederholt werden, damit sich ein Schwereempfinden einstellen kann.

Wer in Gedanken leicht abschweift, kann sich eine bildhafte Unterstützung der Übung vorstellen. So kann man beispielsweise an eine schwere Decke denken, die den ganzen Körper bedeckt oder an einen Korb voller Blumen oder Obst, der ein sanftes Gewicht auf die Arme ausübt. Die verwendeten Bilder sollen von angenehmer Natur sein und keine Erinnerungen wecken. Austeigende Erinnerungen können schnell als Ablenkung wirken.

Zurücknahme der Empfindung

Das Zurück nehmen der Schwereempfindung ist vor allem tagsüber sehr wichtig. Ihre Notwendigkeit ergibt sich aus der Polarität des Lebens. Ebenso wie ein ständiger Anspannungszustand ist auch ein ständiger Entspannungszustand auf Dauer schädlich und unzutraglich. Auch um die normale Spannkraft der Muskeln wieder herzustellen ist eine Zurücknahme der Schwere nötig. Wenn das Zurücknehmen nicht gründlich ausgeführt wird, kann es am Anschluss der Übungen zu Müdigkeit oder einem bestehen bleiben des Schweregefühls kommen. Besonders Menschen mit niedrigem Blutdruck sollten darauf achten, die Schwereempfindung zurückzunehmen, bevor sie aufstehen, da es sonst zu einem Kreislaufkollaps kommen kann. Die Rücknahme sollte somit jede Übung des Autogenen Trainings abschließen. Sie funktioniert wie folgt:

- Tiefes Einatmen
- Die Hände werden zu Fäusten geballt und die Arme angespannt.
- Die gespannten Fäuste werden auf dem Brustkorb aufgelegt.
- Während des Ausatmens werden die Arme nun einmal oder mehrmals ruckartig ausgestreckt.
- Augen öffnen und nochmal tief Einatmen

Beim Zurücknehmen der Schwereübung ist es wichtig, dass wirklich nur die Schwereempfindung zurückgenommen wird. Nur die Muskelentspannung soll aufgelöst werden, alle anderen Entspannungszustände sollen so weit wie möglich bestehen bleiben.

Zu Beginn des Trainings kann es leicht zu Ablenkungen kommen. Diese lassen im Verlauf des weiteren Übens nach. Zur Unterstützung kann sonst auch die Distanzierungsformel verwendet werden:

- Geräusche sind völlig gleichgültig.

Wärmeübung

Während die vorangegangene Schwereübung die Entspannung der Muskulatur bewirkt hat, so zielt die Wärmeübung auf die Entspannung der Blutgefäße ab. Blutgefäße, die vom Herzen wegführen, werden Arterien genannt. Sie reagieren auf emotionale Stresssituationen, in dem sie sich anspannen und verengen. Ein Kampf oder eine Flucht wird dadurch begünstigt, weil sich der Blutdruck erhöht und den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Sobald sich der Mensch körperlich bewegt, wird diese Notfallverengung der Gefäße weitgehend zurückgenommen. Wenn allerdings keine körperliche Aktivierung stattfindet, dann bleiben das vegetative Nervensystem und damit die Blutgefäße in Anspannung und der Blutdruck steigt weiter an. Dies kann auf Dauer zu psychosomatischen Bluthochdruck führen. Deswegen sind die Wärmeübung und die gezielte Entspannung der Blutgefäße von besonderer Bedeutung. Wenn sich die Blutgefäße entspannen, dann geht dies mit einem Wärmegefühl einher. Dieses ist besonders in den Armen, Händen und Fingerspitzen als ein leichtes Strömen oder feines Vibrieren zu spüren.

Eine Wärmeübung im Anschluss an die Schwereübung bewirkt vor allem folgende körperliche Reaktionen:

- Entspannung der Muskulatur
- Entspannung der Blutgefäße
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserter Stoffwechsel
- Langsamere Puls und Atmung
- Warme Hände und Füße

Statt einer Wärmeempfindung wird besonders zu Beginn der Übung auch ein angenehmes Kitzeln oder ein „Ameisenkribbeln“ oder das Gefühl, dass der Arm dicker wird, empfunden. Diese Empfindungen rühren von der Ausdehnung der Blutgefäße her.

Ablauf der praktischen Wärmeübung

Die Wärmeübung wendet sich gezielt der Entspannung des Kreislaufsystems zu. Mit der Wärmeübung soll eine angenehme Wärmeempfindung zunächst in den Armen und dann im ganzen Körper erreicht werden. Dies entspricht etwa einer Hauttemperatur von 35 °Celsius. Dies sollte allerdings keinesfalls nachgemessen werden. Eine ständige Temperaturkontrolle lenkt nur von der Übung ab. Wichtig ist, dass die Wärme als angenehm empfunden wird. Eine Hitzeempfindung wäre unangenehm und kontraproduktiv.

Zur bildhaften Unterstützung der Wärmeübung eignen sich Vorstellungen wie ein heißes Bad, ein Wärmesäckli, ein Kaminfeuer oder eine Wärmflasche.

Die Suggestionsformel lautet:

- Arme und Beine sind angenehm warm.

Der Ablauf der praktischen Übung ist also wie folgt:

- Augen schließen und für einen Moment entspannen.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind ganz schwer.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind angenehm warm.
- Ich bin ganz ruhig.
- Entspannungs- und Körpergefühle wahrnehmen
- Zurück nehmen und Augen öffnen.

Dieser Ablauf sollte drei Mal wiederholt werden, damit sich ein Wärmeempfinden einstellen kann.

Die Atem- und Herzübung

Heutzutage zeigt die Häufigkeit von Herzstörungen, dass das Herz scheinbar die wichtigste Stelle der emotional beeinflussbaren Körperfunktionen eingenommen hat. Trotzdem sind Atemstörungen noch verbreiteter als Herzstörungen. Die Atem- und Herzübung unterscheidet sich von den bisher gelernten Übungen des Autogenen Trainings. Bisher ging es darum, direkte körperliche Reaktionen durch Konzentration und Vorstellungskraft hervorzurufen. Bei der Atem- und Herzübung soll sich die Konzentration stattdessen auf im Körper selbstständig ablaufende Vorgänge richten.



Viele nervöse Störungen des Herzens stehen im unmittelbaren Zusammenhang mit der Lebensführung des Betroffenen. Besonders Herzrhythmusstörungen weisen oft auf einen aus den Fugen geratenen Lebensrhythmus hin. Dies ist besonders bei hektischen, gestressten und unter Anspannung und Zeitdruck lebenden Menschen der Fall. Bei auftretenden Rhythmusstörungen des Herzens gilt es also die bestehende Lebenssituation zu überdenken. Die Atem- und Herzübung kann hierbei als Unterstützung dienen.

Ablauf der praktischen Atem- und Herzübung

Zur Unterstützung der Atem- und Herzübung lässt sich gut eine bildhafte Vorstellung vom Meeresstrand und Wellenrauschen oder ähnliche rhythmische Naturphänomene verwenden.

Die Suggestionsformel der Atem- und Herzübung lautet:

- Es atmet mich
- Mein Herz schlägt ruhig und regelmässig.

Der Ablauf der praktischen Übung ist also wie folgt:

- Augen schließen und für einen Moment entspannen.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind ganz schwer.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind angenehm warm.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Mein Herz schlägt ruhig und regelmässig.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Es atmet mich.
- Ich bin ganz ruhig.
- Entspannungs- und Körpergefühle wahrnehmen
- Zurück nehmen und Augen öffnen.

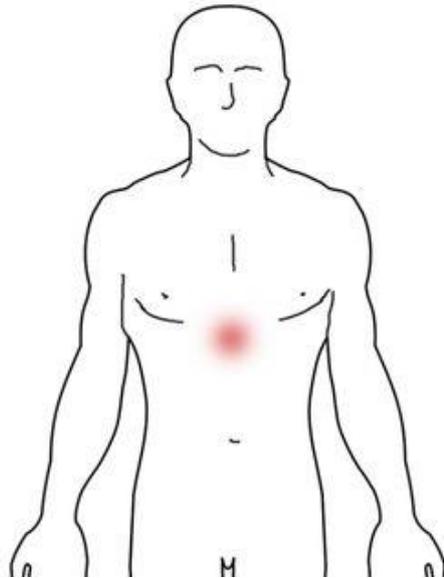
Wichtig hierbei ist, dass man nicht versucht, den Vorgang des Atmens zu beeinflussen, sondern sich einfach nur auf den natürlichen Atem- und Herzrhythmus konzentriert.

Die Sonnengeflechtübung

Früher nahm man an, dass die Seele ihren Sitz in der Magengegend hätte. Damit war das Nervengeflecht zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins gemeint. Es wird Solarplexus oder auch Sonnengeflecht genannt. Dabei handelt es sich um eine Konzentration der Nervenbahnen, die überwiegend zu den Organen im unteren Bereich des Körpers weiterführen. Dazu gehören:

- Magen
- Zwölffingerdarm
- Dünndarm
- Dickdarm
- Leber
- Galle
- Bauchspeicheldrüse
- Milz
- Nieren

Die Sonnengeflechtübung fördert die Durchblutung der Bauchorgane und kann so eine positive Wirkung ausüben. Wird die Übung von Trainierenden mit Magen-Darmbeschwerden oder kurze Zeit nach dem Essen ausgeführt, dann kann es zu einem verstärkten Gluckern im Magen-Darmbereich kommen. Diese Geräusche kommen von der Steigerung der Darmmotilität und der zunehmenden Durchblutung der Darmwand.



Für die Übung ist es wichtig, eine Vorstellung von der Lage des Sonnengeflechts zu haben. Es kann auch helfen, für die Übung eine Hand auf dem Bauch zu legen, um die Verbindung und das Gefühl für die Bauchgegend zu stärken.

Ablauf der praktischen Sonnengeflechtübung

Bei der Sonnengeflechtübung hilft es, an Wärme zu denken und sich das Sonnengeflecht beispielsweise als eine Sonne vorzustellen, die aus dem Bauchraum heraus Wärme abstrahlt.

Die Suggestionsformel lautet:

- Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

Der Ablauf der praktischen Übung ist also wie folgt:

- Augen schließen und für einen Moment entspannen.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind ganz schwer.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind angenehm warm.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Mein Herz schlägt ruhig und regelmässig.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Es atmet mich.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
- Ich bin ganz ruhig.
- Entspannungs- und Körpergefühle wahrnehmen
- Zurück nehmen und Augen öffnen.

Stirnkühle

In unserem Kopf verlaufen eine Vielzahl von Nerven und Gefäßen, die für Schmerzen besonders anfällig sind. Deswegen ist die Übung der Stirnkühle eine entscheidende Übung des Autogenen Trainings. Statt wie bisher soll in dieser Übung Leichtigkeit statt Schwere und Kühle anstatt Wärme erreicht werden.

Zur Unterstützung der Stirnkühle kann es helfen, an Schnee, eine kühle Brise oder Eisstückchen zu denken.

Ablauf der praktischen Stirnkühleübung

Die Suggestionsformel für die Stirnkühle lautet:

- Meine Stirn ist angenehm kühl.

Der Ablauf der praktischen Übung ist also wie folgt:

- Augen schließen und für einen Moment entspannen.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind ganz schwer.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Arme und Beine sind angenehm warm.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Mein Herz schlägt ruhig und regelmässig.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Es atmet mich.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
- Ich bin ganz ruhig.
- Suggestionsformel (6x): Meine Stirn ist angenehm kühl.
- Ich bin ganz ruhig.
- Entspannungs- und Körpergefühle wahrnehmen
- Zurück nehmen und Augen öffnen.

Bei der Übung stellt sich auch oft ein Gefühl der Straffheit oder ein leichtes Kräuseln auf der Stirnoberfläche ein. Auch ein Gefühl der Frische und Klarheit ist eine Folge der Übung.

Abschluss

Das Autogene Training soll dazu zu führen, dass der Trainierende insgesamt entspannter und ausgeglichener werden soll. Mit der Gelassenheit soll auch das körperliche Wohlbefinden steigen. Mit dem Autogenen Training bekommt jeder die Möglichkeit akute Verspannungen zu lösen. Aber wie auch das Laufen lernt man das Autogene Training nicht an einem Tag. Regelmäßiges Training, am besten mehrfach täglich, ist die Grundvoraussetzung für den Erfolg des Autogenen Trainings. Die Suggestionen sind hierbei der Schlüssel zur Entspannung. Deswegen noch einige abschließende Hinweise für die erfolgreiche Umsetzung des Autogenen Trainings:

- Die Suggestionen sollten am besten kurz und rhythmisch sein, auch in Reimform.
- Die Formulierungen sollten den Sprachgewohnheiten der Person entsprechen.
- Jede Formel sollte ein positives Gefühl hervorrufen.
- Nach Möglichkeit sollte die Formel keine Verneinung enthalten.
- Eine Suggestion sollte kurz und prägnant in der Gegenwart formuliert sein.
- Bildhafte Formulierungen und Vorstellungen unterstützen das Training.
- Suggestionen brauchen Zeit, um sich vollends zu entfalten.
- Mit vielen kleinen Schritten und Teilzielen erreicht man mehr als mit einem grossen.

Viel Erfolg!



Quellen:

- Autogenes Training, Unterstufe; Institut für ganzheitliche Methodik
- Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe; Helmut Brenner; Pabst Science Publishers 2004
- http://www.andre-kwalek.com/?page_id=27
- <http://www.autogenes-training.info/index.php?site=home>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Psychosomatik>
- <http://www.tk.de/tk/stress/010-phaenomen-stress/was-ist-stress/118620>