Gelassenheit durch Autogenes Training

Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training wurde von dem Berliner Nervenarzt und Psychotherapeuten Johannes Heinrich Schultz entwickelt; 1932 veröffentlichte er die Monographie „Das Autogene Training, konzentrative Selbstentspannung". Schultz starb im Jahre 1970 im Alter von 86 Jahren.
Die *Grundstufe* des Autogenen Trainings besteht aus der Ruhe-, der Schwere-und der Wärmeübung. Die *Unterstufe* umfaßt neben den Übungen der Grundstufe noch vier Übungen, die sich auf die Organsysteme Herz-Kreislauf, Atmung, Bauchraum und Kopf beziehen. Insgesamt geht es in diesem Zusammenhang — physiologisch betrachtet — um die willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems durch Autosuggestion; Ziel ist die Selbstentspannung, Entkrampfung und Beruhigung des Gesamtorganismus. Die *Oberstufe* des Autogenen Trainings hat *nicht* etwa eine Perfektionierung der Übungen der Unterstufe zum Ziel. Die Oberstufe führt in meditative und psychoanalytische Bereiche und kann nur erlernt und praktiziert werden, wenn man die Unterstufentechnik sicher beherrscht, mindestens ein bis zwei Jahre Erfahrungen damit gemacht hat und wenn ein erfahrener Therapeut zur Verfügung steht.
Beim Autogenen Training geht es — wie bei jedem sinnvollen Training — um diszipliniertes Üben. Grundgedanke:
Verkrampfungen und Verspannungen binden unsinnigerweise Energien. Diese so „blockierten" Energien können — durch die Kraft des eigenen Willens — auf positive Ziele (entsprechende Körperfunktionen; Konditionierung des seelischen Befindens) gerichtet werden.
Mit der Kraft der eigenen Vorstellung werden Gefühle und Zustände im Körper erzeugt; dadurch kann man sein eigenes Befinden *aktiv* beeinflussen.

Bekämpfung von Streß (Ärger, Zorn, Wut Angst,. . .) durch Autogenes Training

Das Autogene Training fördert Gelassenheit, Selbstbeherrschung und Konzentration; es verhilft zur Schonung der eigenen Nerven und der Nerven anderer. Sie gewinnen dadurch Ruhe, Kraft, Selbstvertrauen, Übersicht und Überlegenheit.
Frustrationen und andere belastende Situationen, die uns bedrängen — und gleichsam zu *nahe* kommen — erzeugen Streß und Aggressionen. Abstand zu den Problemen eröffnet uns neue Sichtweisen und erschließt uns neue Perspektiven. Entspannung und Ruhe schaffen diese Distanz. Konditionierte Entspannung und formelhafte Vorsatzbildung spielen uns frei für angemessenes Handeln in belastenden Situationen.
Mit Hilfe des Autogenen Trainings können Sie jedoch echten Problemen des Lebens und persönlichen Entscheidungen *nicht* ausweichen; Selbsterkenntnis und Arbeit an sich selbst bleiben einem dadurch nicht erspart. Durch Entspannung schaffen Sie sich jedoch innere Stille, in der Sie die Realitäten Ihrer Lebenssituation klarer erkennen können.
Zu den Wirkungen des Autogenen Trainings in ärgerbetonten Streßsituationen werden nachfolgend einige Stellungnahmen von Experten dieses Verfahrens angeführt.

- „Die Affekte oder die Gemütserregungen dämpfen und beruhigen — diese Aufgabe kann mit Hilfe des Schultzschen Trainings bestens gelöst werden. Wenn es darum geht, Ärger abzuschütteln, Zorn gar nicht erst aufkommen zu lassen oder Spannungen abzubauen, dann ist das AT dringend anzuraten. Wer es gelernt hat, autogen zu trainieren, den wird die ‚Wut nicht mehr fressen', der wird nicht mehr ‚unter ständigem Druck stehen', dessen Ruhe und Gelassenheit wird sich auf sämtliche Organe übertragen" (Lindemann, 1978, S. 85 f.).

„Mit Hilfe der Entspannung gelingt es, Ärger und Aufregung wirksam abzureagieren, ohne durch Wutausbrüche und Gereiztheit unsere Umwelt zu belasten. Die seelische Erregung fließt über die entspannten Schultern und Arme wie durch einen Blitzableiter ab" (Mengershausen, 1983, S. 7).

„Die Grundstufe des autogenen Trainings versetzt den Übenden in den Ruhetonus. .. . Autogenes Training ist … eine ideale Methode zur Gesundheitsvorsorge. . . . Aber auch im therapeutischen Bereich gelingt es oftmals, allein durch das regelmäßige Üben der Grundstufe gestörte Funktionen im Organismus wieder zu normalisieren oder zumindest zu bessern. Das gilt vor allem für Beschwerden wie innere Unruhe, Reizbarkeit, Labilität, Konzentrationsmangel, Antriebsschwäche, Aggressivität und Nervosität . . . "(Brand-Hetzel, 1982, S. 62). - „Das autogene Training kann Ihnen nicht auf direktem Wege Belastungen,

Probleme und Konflikte abnehmen. Mit seiner Hilfe können Sie jedoch günstigere Voraussetzungen schaffen, mit anstehenden Belastungen fertig zu werden. Sie können lernen, sich aus der konflikthaften Verstrickung zu lösen, mehr Abstand zu den unbewältigten Problemen zu bekommen. Ist das erreicht, gilt es ein aktives Konfliktlösungsverhalten zu übernehmen" (Brenner, 1978, S. 28).

— „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, J. H., 1977, S. 10). Schultz spricht in diesem Zusammenhang davon, daß Autogenes Training *gelassen,* aber *nicht gleichgültig* macht.

- „Das AT sollte jeder beherrschen, der sich selbst beherrschen will" (Lindemann, 1977, S. 129).

Grundstufe des Autogenen Trainings

Mit der Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung läßt sich im wesentlichen das gleiche positive Ergebnis erzielen, wie mit dem Gesamtprogramm des Autogenen Trainings der Unterstufe. Diese Grundübungen genügen auch zum Einbau der formelhaften Vorsätze in die Motivdynamik des Unbewußten (Vgl. Lindemann, 1977, S. 130).

Die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings können Sie, wenn Sie sich gesund fühlen, ruhig allein lernen. Menschen, die an zu niedrigem Blutdruck leiden, Verhaltensgestörte und vegetativ Labile sollten sich jedoch an einen erfahrenen Therapeuten wenden. Das gilt auch für das Erlernen der anderen Übungen der Unterstufe; besonders bei der Herz- und der Kopfübung können durch Erwartungsängste leichte Störungen des Allgemeinbefindens auftreten. Strikt verbietet sich das Autogene Training bei akuten Psychosen.

Raum und Zeit für das Üben

Sorgen Sie in Ihrem Übungsraum für *konzentrationsfördernde* äußere Bedingungen. Lassen Sie auf Ihre fünf Sinne möglichst wenige Umweltreize einwirken. Der Übungsraum sollte angenehm temperiert, leicht abgedunkelt und ruhig sein.

Trainieren Sie in der Regel dreimal täglich, bis Sie die Übungen zu Ihrer Zufriedenheit beherrschen.

Die für Sie günstigste Zeit zum Üben müssen Sie selbst herausfinden. Sie können zum Beispiel den Tag mit Autogenem Training beginnen, wenn Sie dafür sorgen, daß Sie fünf bis zehn Minuten früher aufwachen, als Sie das bisher gewohnt waren. Beschließen sollten Sie Ihren Tag auf jeden Fall mit einer Übungsphase unmittelbar vor dem Schlafengehen. Die dritte Trainingsphase können Sie u. U. in der Mittagspause absolvieren.

Wenn Sie häufig zu den gleichen Tageszeiten trainieren, bekommen diese Termine für Sie Signalfunktion.

Körperhaltungen beim Üben

Autogenes Training läßt sich am einfachsten im Liegen erlernen. In dieser Lage kann sich der menschliche Körper besonders leicht entspannen. Legen Sie sich dazu flach und bequem auf den Rücken. Ihre Arme liegen locker neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach unten. Ihre Beine sind gestreckt, die Fersen sind etwa eine Handbreit voneinander entfernt. Ihre Fußspitzen fallen locker nach außen. Die Schultern sind nicht hochgezogen.

Nicht immer haben Sie Gelegenheit im Liegen zu trainieren. Eine Übungshal-tung, die Sie auf jeder beliebigen Sitzgelegenheit einnehmen können, ist der sog. Droschkenkutschersitz. Richten Sie sich dazu sitzend

kurz auf und strecken Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Wirbelsäule nun — etwa wie ein Fotostativ — in sich zusammensinken. Beugen Sie sich dabei nicht zu sehr nach vorn; Sie pressen sonst Ihren Bauch zu stark und behindern Ihre Atmung. Der Kopf hängt locker nach vorn. Ihr Kinn berührt die Brust nicht. Spreizen Sie Ihre Beine leicht und legen Sie Ihre Unterarme bei angewinkelten Ellenbogen auf die Oberschenkel. Die Hände hängen spannungslos zwischen den Beinen, bei denen Ober- und Unterschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Bei dieser Sitzhaltung liegt der „ruhende Pol" Ihres Körpers im Kreuz - also im unteren Bereich der Wirbelsäule.

Ruhetönung

Vor Beginn der eigentlichen Übungen des Autogenen Trainings müssen Sie sich die Vorformel „Ich bin vollkommen ruhig" gedanklich vergegenwärtigen. Diese Formulierung hat entspannende Wirkung und erleichtert Ihnen das allmähliche „Abschalten" — von Schultz als „Ruhetönung" bezeichnet; sie gibt die Zielrichtung aller Ihrer Bemühungen im Rahmen der Übungen der Unterstufe des Autogenen Trainings an. Diese Vorformel gehört strenggenommen bereits zu den formelhaften Vorsätzen ; Schultz wollte sie als „zielweisendes Einschiebsel" zwischen den eigentlichen Übungsformeln verstanden wissen. | Wenn Ihre Gedanken zu sehr abschweifen, können Sie sich vor Beginn der Übungen in Ihrer Phantasie ein „Ruhebild" ausmalen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor: Sie liegen auf einer grünen Wiese auf einer Insel im Süden. Über Ihnen ein strahlend blauer Himmel, vor Ihnen das endlos weite Meer. Sie sind völlig ungestört, weit und breit kein anderer Mensch. Wählen Sie ein Motiv, das Ihnen angenehm ist und das auf Sie beruhigend wirkt. Legen Sie sich auf ein „Standardbild" fest. Stellen Sie es sich wiederholt vor, bis es schließlich in Ihrer Vorstellung stärker ist als Störbilder und ablenkende Gedanken.

Schwereübung

Bevor Sie mit der ersten Übung — der Schwereübung — beginnnen, ist es erforderlich, daß Sie sich auf Ruhe einstellen. Nehmen Sie Ihre Übungshaltung ein und sorgen Sie dafür, daß Sie nicht gestört werden. Angestrebt wird die Entspannung des ganzen Körpers. Da es jedoch nicht gelingt, sich gedanklich auf einen so großen Bereich zu konzentrieren, beginnt man damit, die Gedanken zunächst auf einen Arm und seine Muskeln hinzulenken. Die Muskelgruppen seiner „Arbeitshand" bzw. seines „Arbeitsarmes" sind wegen ihrer häufigen Betätigung dem Menschen in besonders hohem Maße bewußt. Rechtshänder beginnen deshalb die autosuggestiven Übungen mit dem rechten, Linkshänder mit dem für sie „ich-näheren" linken Arm.
Schließen Sie die Augen, stellen Sie sich die Übungsformeln vor; Sie können die Worte innerlich „hören": . . .„Ich bin vollkommen ruhig und gelassen" . . .„Der rechte Arm ist ganz schwer"
Entwerfen Sie die bildhafte Vorstellung Ihres rechten Armes vor Ihrem „inneren Auge". Wünschen Sie sich den Schwerezustand. Sie können die Übungsformel wirksam unterstützen, indem Sie sich zum Beispiel vorstellen, an Ihrem Arm hänge eine schwere Tasche oder ein Blumenkorb. Oder denken Sie an die Empfindung der Eigenschwere Ihres Armes, wenn Sie in der Badewanne liegen und den Arm langsam über die Oberfläche des Wassers heben. Wichtig ist, daß Ihnen die entsprechende bildhafte Vorstellung angenehm ist. Denken Sie die Schwereformel mehrmals. Wenn Ihre Gedanken abschweifen oder wenn Sie sich sonstwie in Ihrer Konzentration gestört fühlen, stellen Sie sich vor: „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen". Nach einigem Üben greift das Schweregefühl vom rechten auf den linken Arm, auf die Beine und schließlich auf den ganzen Körper über.
Lassen Sie während des Übens Ihre Atmung ruhig und ungehindert geschehen; nach Schultz „wie beim Schwimmen auf leicht bewegtem Wasser in passiver Rückenlage". Nicht Sie atmen, sondern Sie werden geatmet. Schultz wählte als Formulierung: „Es atmet mich". Beim Einatmen hebt sich die

Bauchdecke leicht, bei der Ausatmung senkt sie sich. Die Brust bleibt dabei ruhig. Autogenes Training ist keine „Atemgymnastik". Überlassen Sie sich der sich selbst steuernden Atemfunktion: Die Sequenz Ausatmen - Pause -Einatmen wiederholt sich gatfz von selbst. Beobachten Sie im Zustand der Ruhe Ihre Atmung, wie sie ganz von selbst geschieht, ohne daß Sie dabei etwas tun müssen. „Der Atem ist der Schrittmacher der Entspannung. Die Einatmung ist die Erfrischungs- und Spannungsphase, die Ausatmung die Lösungsphase. Diese führt immer tiefer in die Entspannung hinein" (Mengershausen, 1983, S. 12).
„Dem Ängstlichen, der fürchtet, aus der Entspannung sich nicht selbst befreien zu können, sei gesagt, daß schon ein tiefer Atemzug — und dieser ist auch in tiefster Entspannung möglich — die Schwere aufhebt und die Hände wieder beweglich macht" (Mengershausen, 1983, S. 28).
Entspannung muß sich aus vertrauensvollem Geschehenlassen entwickeln. „Wenn der Übende sich allzusehr anstrengt, verhindert er dadurch oft den Erfolg. Man spricht vom ‚Prinzip der paradoxen Intention'. Die bewußte Willensanstrengung reizt und verstärkt entgegengesetzte Impulse. Krampfhaftes Wollen einerseits und ängstlicher Zweifel andererseits hemmen die Realisierung. Schultz meint dazu, man sollte der Eigenneigung zur Passivierung nachgeben und in das Abgleiten einwilligen" (Lindemann, 1978, S. 34). Sie sollten anfangs nicht zu lange trainieren; beenden Sie nach ungefähr drei Minuten die Übung, indem Sie sich selbst ein Zeichen (Kommando) geben, mit dessen Hilfe die für die Bewältigung der Aufgaben des Alltags notwendige Anspannung der Muskulatur wieder hergestellt wird. Dieses „Zurücknehmen der Schwere" hat eine ähnlich „weckende" Funktion für Ihren Körper, wie das Recken und Strecken nach einem erholsamen Schlaf.

Zurücknehmen der Schwere

Wenn Sie die Entspannungsübung beenden und die Schwereempfindung aufheben wollen, um sich wieder aktiv Ihren Aufgaben zuwenden zu können, müssen Sie Ihrem vegetativen Nervensystem ein Signal geben. Benutzen Sie für die *Zurücknahme* folgende Formel und führen Sie die Anweisungen entsprechend durch: „Arme strecken und beugen, tief atmen, Augen auf"
Auch diese Formel wird nicht laut gesprochen oder leise gemurmelt, sondern nur gedacht. Stellen Sie sich die Formulierung, wie von einer inneren Stimme mit energischer Betonung gesprochen, vor. Gehen Sie dabei entschlossen und schwungvoll vor und halten Sie sich *unbedingt* an die Reihenfolge der Befehle.
Wenn Sie zuerst die Augen öffnen, könnte es sein, daß Sie noch nach einigen Stunden Schwereempfindungen in Ihrem Körper wahrnehmen. Bleiben Sie nach dem Zurücknehmen noch etwa eine Minute in Ihrer Ausgangshaltung (Trainingshaltung) und genießen Sie das Gefühl der Entspannung und Erfrischung.
Sie müssen Ihre Schwereempfindungen immer dann zurücknehmen, wenn Sie nach den Übungen wieder aktiv sein wollen. Sollten Sie während des Trainings einschlafen, brauchen Sie danach nicht zurückzunehmen. Denken Sie daran, auch wenn Sie mehrere Übungen hintereinander durchführen, daß Sie nur die Af#s&e/entspannung zurücknehmen sollen. Die Entspannung der anderen Systeme Ihres Körpers sollte soweit wie möglich bestehen bleiben.

Wärmeübung

Ziel dieser Übung ist es, eine angenehme Wärmeempfindung hervorzurufen. Die entsprechende Formel für Rechtshänder lautet: „Der rechte Arm ist strömend warm". Bei dieser Übung werden durch die Kraft der Vorstellung die Blutgefäße entspannt, durch die Querschnitte fließt mehr Blut; der Blutdruck sinkt während dieser Übung etwas ab.
Am Anfang empfindet der autogen Trainierende gelegentlich ein Kribbeln und Prickeln in den „geübten" Körperteilen; nach einigem Üben entsteht dort ein Wärmegefühl, das sich bei weiterem Training in der Regel rasch auf andere Bereiche des Körpers ausbreitet.
Sie können die Übung bildhaft unterstützen, indem Sie sich zum Beispiel vorstellen, daß Ihr rechter Arm wärmenden Sonnenstrahlen ausgesetzt ist, oder daß Sie ihn in angenehm warmes Wasser tauchen.
Das komplette Trainingsprogramm für die Grundstufe lautet jetzt für Rechtshänder:
. . . „Ich" bin vollkommen ruhig und gelassen"
. . . „Der rechte Arm ist ganz schwer"(Formel mehrmals wiederholen) .

. . „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen"
. . . „Der rechte Arm ist ganz schwer" (Formel mehrmals wiederholen) . . .
„Ich bin vollkommen ruhig und gelassen"
. . . „Atmung ganz ruhig und gleichmäßig" (Formel mehrmals wiederholen)
. . . „Es atmet mich"
. . . „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen"
. . . „Der rechte Arm ist strömend warm" (Formel mehrmals wiederholen)
. . . „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen" . . . „Der rechte Arm ist strömend warm" (Formel mehrmals wiederholen)
. . . „Es atmet mich"
. . . „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen"
Zurücknahme:
. . . „Arme strecken und beugen,
tief atmen,
Augen auf"

Halten Sie sich an die Reihenfolge der Übungsformeln, damit sich die Entspannungsreflexe richtig ausbilden können und dauerhaft verankert werden. Wenn Sie regelmäßig und systematisch autogen trainieren, werden Ihnen die einzelnen Übungen bald so selbstverständlich sein, daß Sie die ausführlichen Formulierungen nicht mehr brauchen. Sie denken dann nur noch: Ruhig — schwer, schwer, schwer — ruhig — schwer, schwer, schwer — ruhig — es atmet mich — ruhig — warm, warm, warm — ruhig — warm, warm, warm - es atmet mich - ruhig - Arme fest! - tief atmen! - Augen auf!

Generalisierung

Die Empfindungen der Schwere und Wärme treten meist zuerst im „ichnäheren" Arm auf. Später breiten sie sich auf den anderen Arm, die Beine und den ganzen Körper aus. Schultz spricht in diesem Zusammenhang von „Generalisierung". Sie denken die Formel „Der rechte Arm ist ganz schwer" oder „Der rechte Arm ist ganz warm" und spüren - nach einiger Übung - die Schwere- und Wärme in Ihrem ganzen Körper.

Objektiver Nachweis der Muskelentspannung und Erwärmung

Autogenes Training ist keine „Glaubenssache"; es stützt sich auf Erfahrungen, die mit wissenschaftlichen Methoden nachprüfbar sind.
Die Schwereempfindung ist auf die Entspannung der Muskeln zurückzuführen. Die Muskelentspannung läßt sich durch Aufzeichnung eines Elektromyogramms (EMG) - allerdings apparativ verhältnismäßig aufwendig - objektiv nachweisen.
Die Temperatursteigerung bei der Wärmeübung ist durch entsprechende Meßfühler, zum Beispiel an der Hand, relativ leicht feststellbar; die Erhöhung der Temperatur kann je nach Ausgangstemperatur bis zu 8°C betragen. Die Erwärmung beruht darauf, daß mehr Blut durch die Adern fließt.