

Das Autogene Training

**Ein kleines Übungshandbuch
zur Unter- und Mittelstufe**



*„Das Autogene Training macht gelassen,
aber nicht gleichgültig.“*

3. komplett überarbeitete Auflage (2010)
Patrick Kolb

Inhaltsverzeichnis

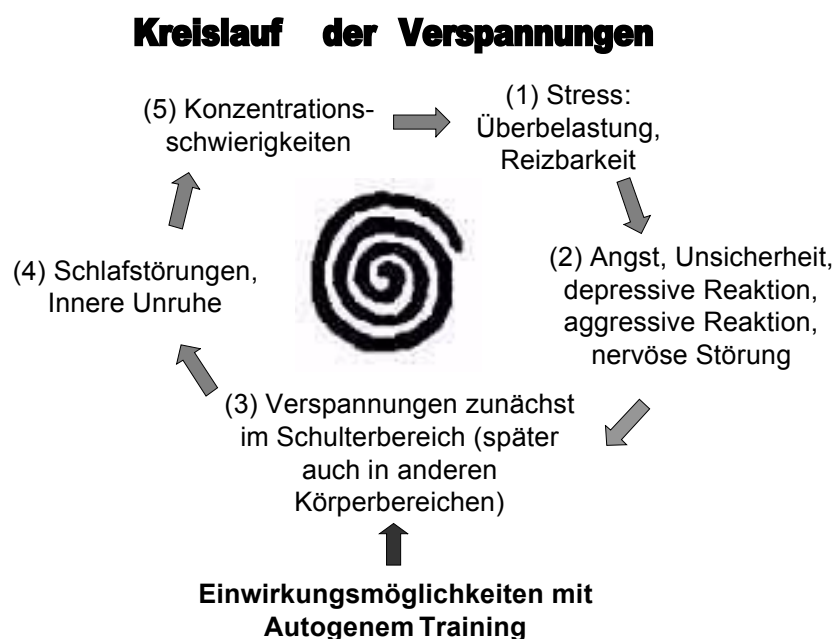
I.	Den Belastungen des Alltags entgegenwirken durch Entspannungsverfahren	Seite 3
II.	Das Autogene Training als Verfahren der konzentrierten Selbstentspannung	Seite 4
III.	Ziele des Autogenen Trainings	Seite 5
IV.	Anwendungsmöglichkeiten des Autogenen Trainings	Seite 5
V.	Bestandteile des Autogenen Trainings: Unter-, Mittel- und Oberstufe	Seite 6
	1. Die Unterstufe	Seite 6
	a. Selbsthypnose (Autosuggestion)	Seite 6
	b. Psycho-physiologische Umschaltungen	Seite 7
	c. Bedingte Reflexe	Seite 7
	d. Entspannung	Seite 7
	2. Die Mittelstufe	Seite 7
	3. Die Oberstufe	Seite 8
VI.	Die professionelle Anleitung des Autogenen Trainings	Seite 8
	1. Einzelsetting	Seite 8
	2. Gruppensetting	Seite 8
	3. Audio-visuelle Hilfsmittel	Seite 9
VII.	Wer kann das Autogene Training erlernen?	Seite 9
VIII.	Wichtige Grundvoraussetzungen für eine tiefe Entspannung	Seite 9
IX.	Übungspositionen	Seite 10
	1. Liegen	Seite 10
	2. Droschkenkutscherhaltung	Seite 10
	3. Passive Sitzhaltung	Seite 11
X.	Das Erlernen der einzelnen Übungen der Unterstufe	Seite 11
	1. Üben mit den Formeln	Seite 11
	2. Ablaufen der Gedankenformeln nach J. H. Schultz	Seite 11
	3. Ablaufen der Gedankenformeln nach Heinz Prokop	Seite 12
	4. Einleitungsübung	Seite 12
	5. Schwereübung	Seite 12
	6. Wärmeübung	Seite 12
	7. Herzübung	Seite 13
	8. Atemübung	Seite 13
	9. Sonnengeflechtübung	Seite 14
	10. Stirnkühle	Seite 14
	11. Rücknahmeformeln	Seite 14
XI.	Autogenes Training als Einschlafhilfe	Seite 15
XII.	Zusatzformeln: Schulter-Nacken	Seite 15
XIII.	Kurzübung im Stehen	Seite 15
XIV.	Mittelstufe: Formelhafte Vorsatzbildung	Seite 16
XV.	Literaturhinweise	Seite 17
XVI.	Gesamtformeln der Unterstufe: (nach J. H. Schultz)	Seite 18

*Die Aufmerksamkeit
das Verständnis
die Geduld
die du dir verweigerst
kann dir niemand
ersetzen.
Bodo Rulf*

I. Den Belastungen des Alltags entgegenwirken durch Entspannungsverfahren

Die Belastungen des Alltags, wie beispielsweise Zeitdruck, Stress, Mangel an Bewegung, übermäßiges passives Konsumverhalten, Profitorientierung usw. führen bei zusehends mehr Menschen zu einer Entfremdung von sich selbst und ihrer Umwelt. In einem weiteren Schritt kann dies psychische und physische Anspannungen auslösen, die unbehandelt zu krankhaften Leiden führen können (z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten usw.).

Es besteht die Gefahr in einen sogenannten Teufelskreis der Verspannungen und Krankheiten zu geraten. Entspannungsverfahren sind dem Abbau und der Vorbeugung derartiger psychisch-physischer Anspannungen dienlich, wobei das Autogene Training erwiesenermaßen als eine der wirkungsvollsten Entspannungsverfahren anzusehen ist.



In den 1920er Jahren hat der Berliner Psychiater und Neurologe Johannes Heinrich Schultz (1884 –1970) das Autogene Training als Lebenshilfe und Gesundheitsvorsorge aus der medizinischen Hypnose abgeleitet und entwickelt.

Er hat die heilenden und präventiv wirkenden Abläufe und Prozesse studiert, die während der Hypnose in seinen Patienten abgelaufen sind. Dabei ist er zu der Erkenntnis gekommen, daß man diese Zustände auch ohne Hilfe einer anderen Person (also eines Hypnotiseurs) herstellen kann.

J.H. Schultz war es wichtig eine Methode zu erschaffen, welche unabhängig vom kulturellen Umfeld und Weltanschauungen anwendbar sei.



Abbildung 1: Johannes Heinrich Schultz

II. Das Autogene Training als Verfahren der konzentrierten Selbstentspannung

Hauptziel des Autogenen Trainings ist es sich selber in einen Zustand der Entspannung zu versetzen, und zwar mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft.

Wie stark die menschliche Vorstellung sein kann, und welche Auswirkungen sie auf unseren Körper und Psyche haben kann, möchte ich hier mit einem kleinen „Experiment“ veranschaulichen:

*Schließen Sie bitte Ihre Augen!
Stellen Sie sich nun vor, wie Sie Ihren Mund weit öffnen und...
kräftig in eine gelbe saftige Zitrone beißen!*

Obschon es sich lediglich um eine Vorstellung vor Ihrem geistigen Auge handelt, spüren Sie in der Regel die Auswirkungen der Zitronensäure.

Beim Autogenen Training passiert ein ganz ähnlicher Vorgang. Durch das wiederholte Aufsagen von sogenannten Gedankenformeln – die über die Jahre hinweg auch wissenschaftlich erprobt und modifiziert wurden – nimmt die betreffende Person Einfluß auf ihren Körper und Psyche, und leitet sich so selber in einen Entspannungszustand.

Autogenes Training bedeutet wörtlich übersetzt „aus dem Selbst entstehendes Üben“ (Schultz, 2004, Seite 13) (griechisch: autos = Selbst, genos = entstehen).

In dem Wort „Selbst“ manifestiert sich ein großer Vorteil dieses Entspannungsverfahrens, nämlich daß die betreffende Person selber aktiv an ihrem Heilungsprozeß teilnimmt, und ihre Selbständigkeit dadurch noch unterstrichen wird. „Handeln statt Behandeln“ heißt die Devise.

III. Ziele des Autogenen Trainings

Das Autogene Training beabsichtigt nach J.H. Schultz folgende allgemeine und Ziele (Seite 20, 2004, leicht erweitert von P. Kolb):

- Erholung
- Gelassene Grundhaltung: Selbstruhigstellung durch Resonanzdämpfung der Affekte
- Selbstregulierung sonst willkürlicher Körperfunktionen, dies stärkt die harmonische Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche
- Leistungssteigerung (z.B. Gedächtnis)
- Schmerzabstellung
- Selbstbestimmung durch formelhafte Vorsatzbildung: Entfaltung der Persönlichkeit
- Selbstkritik und Selbstkontrolle durch Innenschau in der Versenkung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Steigerung der Lebensqualität und Genussfähigkeit

IV. Anwendungsmöglichkeiten des Autogenen Trainings

Erfolgversprechend ist das Autogene Training vor allem bei folgenden Störungen:

- Schlafstörungen
- psychosomatische und psychovegetative Beschwerden
- Herz- und Kreislaufstörungen
- Depression
- Stottern
- Angstbehandlung
- Streß
- Abbau von affektiver Überempfindlichkeit
- Geräuschempfindlichkeit
- Reisekrankheit
- Wetterfühligkeit
- Sporterkrankungen (z.B. Muskelkater)
- Neurosen (im klassischen Sinne)
- psychogene Erkrankungen
- Suchterkrankungen
- Mobilisierung von Restfunktionen
- uvm.

V. Bestandteile des Autogenen Trainings: Unter-, Mittel- und Oberstufe

Das Autogene Training setzt sich aus folgenden drei Bestandteilen zusammen:



Alle Stufen stehen in innigem Zusammenhang zueinander, verfolgen aber unterschiedliche Aufgaben und Ziele.

Name der Stufe	Übungen	Inhalt der Formeln / Übungen
Unterstufe	Unterstützende Formeln	1. Einleitung 2. Rücknahme
	Grundformeln	3. Schwere 4. Wärme
	Organformeln	1. Herz 2. Atem 3. Sonnengeflecht 4. Stirnkühle
Mittelstufe	Formelhafte Vorsatzbildung	Individuell ausgewählte Formel
Oberstufe	Meditative Übungen	1. Farberlebnisse 2. Wahrnehmung konkreter Gegenstände 3. Betrachtung ideeller Werte 4. Charakterbildung durch konzentrierte Fragen zur eigenen Person wie und Autosuggestionen 5. Reise auf den Meeresgrund 6. Reise auf den Gipfel eines Berges 7. Individuelle Bilder mit persönlichen Zielsetzungen

1. Die Unterstufe

Die Unterstufe ist ein übendes und entspannendes Verfahren, und ihre Funktionsweise basiert auf folgenden vier grundlegenden Prinzipien:

a. Selbsthypnose (Autosuggestion)

Durch das ständige, wiederholte Ablaufen von Gedankenformeln versetzt sich die betreffende Person in einen Entspannungszustand, im Laufe dessen es zu sogenannten hypnoiden Bewußtseinsveränderung kommt. Deshalb besteht zwischen dem Autogenen Training und der Hypnose eine große Ähnlichkeit.

Allerdings wird dieser veränderte Bewußtseinszustand nicht von einer zweiten Person herbeigeführt, wie beispielsweise in der Hypnose, welche somit eine hetero-suggestive Methode ist. Beim Autogenen Training suggeriert sich die Person die Formeln oder Aufträge selber, deshalb spricht man auch von einem auto-suggestiven Verfahren. Außerdem kann der Übende das Autogene Training jederzeit auf eigenen Wunsch abbrechen und in den Normalzustand zurückkehren.

b. Psycho-physiologische Umschaltungen

Während des Ablaufs der Unterstufe kommt es zu einer Umschaltung auf Erholungsvorgänge, welche denen des Schlafes durchaus ähneln (vor allem was die Muskelentspannung anbelangt).

In der Unterstufe wird der Informationsfluß zum Zentralnervensystem willentlich positiv beeinflusst, was ansonsten unmittelbar nicht möglich ist.

J. H. Schultz hat immer wieder betont, daß der Mensch an seinen Körper gebunden ist, und sich nicht von ihm lösen kann. Körper und Psyche stehen in inniger Wechselbeziehung zueinander. So dass eine Beeinflussung des Körpers und des Zentralnervensystems auch positive, entspannende Auswirkungen auf die Psyche hat.

Durch die Entspannung können unter anderem folgende physiologische und psychologische Veränderungen bewirkt werden:

- Abnahme des Tonus der Skelettmuskulatur
- periphere Gefäßerweiterung
- geringfügige Verlangsamung des Pulsschlages
- Senkung des arteriellen Blutdrucks
- Reduzierung der Atemfrequenz
- größere Gleichmäßigkeit der Atemzyklen
- Reduktion des Sauerstoffgebrauchs
- Zunahme der Hautleitfähigkeit
- Eintreten einer affektiven Indifferenz
- mentale Frische
- uvm.

c. Bedingte Reflexe

Sehr vereinfacht erklärt versteht man unter dem Begriff „bedingter Reflex“ (auch noch konditionierter Reflex genannt) die erlernte Reaktion auf einen bestimmten Reiz.

Durch das ständige Wiederholen der Gedankenformeln, in Übereinkunft mit den auftretenden Umschaltungen kommt es zu konditionierten Reflexen. Die Formeln sind hierbei der Reiz und die Entspannung der erlernte Reflex.

Nach einiger Zeit des Übens reicht der Gedanke an die Schwere oder Wärme (= Reiz) bereits aus um den erwünschten Effekt auszulösen (= Reflex).

Auf diese Art und Weise ist es aber auch möglich negative Konditionierungen und Gewohnheiten zu löschen.

d. Entspannung

Im Autogenen Training wird der Teufelskreis der Verspannung durchbrochen. Unwichtig ist dabei wie wir in diesen Kreis geraten sind, sondern entscheidend ist wieder hinauszukommen. Es geht im Autogenen Training als nicht an erster Stelle um die Ursachensuche, sondern um das Finden nach Lösungen und Auswegen.

2. Die Mittelstufe

Die Mittelstufe, oder noch Fortgeschrittenen- oder Aufbaustufe genannt, baut auf den Effekten der Unterstufe auf, oder präziser formuliert auf der hier geschaffenen Ruhe und

Entspannung. In der Mittelstufe geht es darum problembehaftete Gedanken, Gefühle oder Bilder zu beobachten. Mittels persönlicher formelhafter Vorsatzbildung wird eine gezielte Verhaltensänderung oder Umstrukturierung von Erlebnis- und Reaktionsweisen angestrebt (beispielsweise zum Entwöhnen des Rauchens „Zigaretten gleichgültig“).

3. Die Oberstufe

Auf der Unterstufe basiert ebenfalls die sogenannte Oberstufe, ein meditatives und analytisches Verfahren zur Selbsterkenntnis. Sie kann und sollte in der Regel erst nach einigen Jahren intensiven Trainings eingeleitet werden.

In der Oberstufe können mittels traumartiger Bilder und Vorstellungen unbewusste Konflikte und Gefühl erfahren und bearbeitet werden. Dadurch kann sich die Persönlichkeit freier entfalten und bisher nicht genutzte Lösungswege einschlagen. Die Oberstufe wird ausschließlich im Einzelsetting durchgeführt.

VI. Die professionelle Anleitung des Autogenen Trainings

Die Vermittlung des Autogenen Trainings sollte ausschließlich in die Hände von ausgebildeten Fachkräften, in der Regel Ärzte oder Psychologen/Psychotherapeuten gelegt werden, da diese über fundiertes psychologisches, medizinisches und didaktisches Fachwissen verfügen.

Autogenes Training autodidaktisch zu erlernen ist in höchstem Maße abzuraten, um etwaige Nebenwirkungen zu verhindern oder daß sich bereits im Lernprozeß Fehler einschleichen können.

Ziel der professionellen Anleitung ist es meiner Ansicht nach, daß der Übende am Ende des Kurses das Autogene Training für sich selber alleine durchzuführen vermag, unabhängig vom Trainer oder einer Übungsgruppe.

1. Einzelsetting

Die Anleitung von Einzelpersonen ist insgesamt eher wenig anzutreffen, wobei meinerseits zwei Faktoren ausschlaggebend sind: der finanzielle Aspekt (im Einzelsetting sind die Kosten in der Regel weitaus höher) und die fehlende Gruppendynamik.

Das Einzelsetting hat allerdings den ungemein großen Vorteil, daß das Autogene Training ganz gezielt auf die Bedürfnisse und Schwierigkeiten der betreffenden Person zugeschnitten werden kann, was in der Gruppe nur begrenzt möglich ist.

2. Gruppensetting

Übungsgruppen für Autogenes Training gibt es mittlerweile fast an jeder Ecke. Wobei allerdings zu erwähnen ist, daß die Qualität auch sehr differenziert. Je nach Ausbildung des Trainers und auch je nach Modifikation des Trainings durch den Trainer selber. Faustregel ist, daß je enger sich der Trainer an das Original von J.H. Schultz hält, desto größer sind erwiesenermaßen die positiven Auswirkungen des Trainings. Das Autogene Training ist ein wissenschaftlich untersuchtes und aufgebautes Verfahren, so daß Veränderungen auch immer einen Teil ihrer Wirksamkeit schmälern.

Die Anleitung in der Gruppe hat den großen Vorteil, daß die Teilnehmer sich gegenseitig durch eine entstehende Gruppendynamik beeinflussen können. Daraus kann eine sehr starke treibende und motivierende Kraft werden.

Dies kann meiner Erfahrung nach auch die Gefahr in sich bergen, daß die Teilnehmer sich im Autogenen Training nicht mehr von der Gruppe lösen können, was somit die Anwendungsmöglichkeiten des Verfahrens enorm mindert. So höre ich beispielsweise immer wieder von Gruppenteilnehmern, daß sie daheim alleine ohne die Gruppe gar nicht im Stande sind das Autogene Training auszuführen.

3. Audio-visuelle Hilfsmittel

Auf dem Markt sind unzählige Anleitungsbücher für das Autogene Training erhältlich, die oft auch scheinbar interessante CDs mit den Formeln umfassen. Von derartigen CDs rate ich ebenfalls ab, da es sich hierbei keineswegs um eine Selbstbeeinflussung handelt, sondern überspitzt formuliert um eine „leichte Form der Fremdhypnose“.

Am Anfang des Übungsprozesses kann es vielleicht hilfreich sein sich die Formeln selber auf eine CD zu sprechen und diese abzuspielen. So ist es zumindest eine gewisse Art der „Selbstsuggestion“, da Sie ja Ihre eigene Stimme hören. Allerdings sollte diese Technik wirklich nur ganz am Anfang angewandt werden.

Leichte Entspannungsmusik im Hintergrund gehört ebenfalls in der Regel nicht zum Autogenen Training, da es bei diesem Verfahren wirklich um Innenschau geht.

VII. Wer kann das Autogene Training erlernen?

Das Autogene Training ist prinzipiell von jedem Menschen erlernbar, der über ein gewisses Maß an Konzentrationsfähigkeit verfügt.

Kinder ab 8-10 Jahren können mittels leicht veränderter Gedankenformeln und mit Hilfe ihrer Eltern ebenfalls das Autogene Training erlernen. Nach oben hin besteht keinerlei Altersbegrenzung.

Eine klare Kontraindikation besteht lediglich bei Menschen mit Minderbegabung, akuten Psychosen und schweren hirnrorganischen Schäden.

Bei Menschen, die an zwanghaften Persönlichkeitsstörungen, hypochondrischen Wesenszügen oder autistischen Störungen leiden ist das Autogene Training mit etwas mehr Vorsicht zu erlernen. In einem solchen Fall empfiehlt sich die Anleitung unbedingt in die Hände eines Facharztes zu geben.

VIII. Wichtige Grundvoraussetzungen für eine tiefe Entspannung

Wichtigste Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Erlernen des Autogenen Trainings ist die Geduld. Somit steht das Autogene Training dem heutigen rasanten Zeitgeist entgegen, wo es primär darum geht mit wenig Aufwand, in so kurz wie möglicher Zeit ein Ziel zu erreichen. Das Autogene Training vermittelt hingegen die Grundidee: „*der Weg ist das Ziel*“.

Das Autogene Training stellt kein hastig auszuführendes Zusatzprogramm dar. Der Übende sollte sich nie mit dem bereits Erreichten zufriedengeben, sondern immer nach Höherem streben, was die dynamische Einstellung des Autogenen Trainings noch einmal betont.

Das Autogene Training besitzt den lobenswerten Vorteil, daß bereits mit kleinem Zeitaufwand große Veränderungen zu bewirken sind. Am Anfang reichen 2 bis 3 Übungen

am Tag von jeweils 5 Minuten Dauer aus, um diese zu verinnerlichen. Diese Dauer sollte auch nicht überschritten werden, da ansonsten ein Pflichtcharakter entsteht, welcher der Entspannung wiederum hinderlich sein könnte.

Die Unterstufe des autogenen Trainings ist ein übendes Verfahren, das heißt regelmäßiges Üben ist vor allem am Anfang unerlässlich. Je öfters gelernt wird, desto mehr ist auch aus den einzelnen Übungen der Unterstufe herauszuholen, und desto schneller passiert auch die Umschaltung.

Grundhaltung beim Autogenen Training ist, daß nichts forciert werden sollte. Es gilt sich der Entspannung hinzugeben und einfach kommen zu lassen. Je bequemer und passiver die Übungshaltung ist, desto rascher und tiefer funktioniert die Entspannung. Etwa nach dem Motto „*Ich probiere es einfach mal aus*“ (zitiert nach H. Brenner).

IX. Übungspositionen

Bei der Haltung ist auf folgende Aspekte zu achten:

- Beide Augen werden immer geschlossen, um sich besser von der Außenwelt abgrenzen und die Innenschau tiefer gestalten zu können. Frei nach dem Aphorismus von Bernd Trenkle: „*Manchmal muß man die Augen schließen, um klarer zu sehen.*“
- Die Gesichtsmuskeln werden auch in die Entspannung mit einbezogen: der Unterkiefer fällt dabei etwas herunter.
- Beengende Kleidungsstücke lockern. Eventuell Schuhe ausziehen.
- Äußere Störquellen ausschalten: Telefon, Hausklingel usw.

1. Liegen

In Rückenlage liegen die Arme etwas angewinkelt neben dem Körper. Die Hände berühren die sanfte Unterlage, wobei der Handrücken nach unten aufliegt. Die Füße der entspannt liegenden Beine sinken etwas auf die Seite.



2. Droschkenkutscherhaltung

Diese Haltung wird im Sitzen durchgeführt, ohne daß der Übende sich dabei anlehnt. Er sinkt in sich zusammen, mit nach vorne geneigtem Kopf und gebeugtem Rücken (Katzenbuckelhaltung). Die Haltung soll so eingenommen werden, daß der Übende weder nach vorne noch nach hinten kippen kann. Die Unterarme liegen bequem auf den Oberschenkeln. Die Hände berühren sich nicht, und die Füße stehen fest auf dem Boden.



3. Passive Sitzhaltung

Hierbei lehnt der Übende sich in einem bequemen Sessel an. Der Kopf kann eventuell an die Rückenlehne angelehnt werden oder nach vorne sinken. Die Armen können entweder auf den Armlehnen aufliegen oder auf den Oberschenkeln ruhen.

X. Das Erlernen der einzelnen Übungen der Unterstufe

Die Unterstufe besteht, wie bereits oben in der Tabelle angeführt, aus folgenden Übungen:

1. Einleitung
2. Schwere
3. Wärme
4. Herz
5. Atem
6. Sonnengeflecht
7. Stirnkühle
8. Rücknahme

In der bequemen, passiven Übungshaltung werden dann mehrmals die Gedankenformeln der einzelnen Übungen durchlaufen gelassen.

1. Üben mit den Formeln

Jede einzelne Übung soll zirka 2 bis 3 Wochen regelmäßig geübt werden (3 Übungen zu jeweils 5 Minuten pro Tag). Anschließend wird nach Ablauf dieser Zeit die folgende Übung einfach hinten angefügt und wiederum bis 3 Wochen lang geübt. Jede neue Übung vertieft die bereits vorher gelernten noch zusehends.

Auf diese Weise wird verfahren bis der Übende nach zirka 2 Monaten alle Übungen der Unterstufe eingeübt hat.

2. Ablaufen der Gedankenformeln nach J. H. Schultz

J.H. Schultz selber plädiert dafür die einzelnen Formeln jeweils 5 bis 6 mal in Gedanken ablaufen zu lassen, und dann anschließend zur nächsten Formel überzugehen.

Trainingsprinzip nach Schultz: 1-1-1-1-1-1-2-2-2-2-2-3-3-3-3-3-4-4-4-4-...-8

3. Ablaufen der Gedankenformeln nach Heinz Prokop

Der österreichische Neuro-Psychiater Heinz Prokop hingegen schlägt vor die einzelnen Formeln direkt hintereinander ablaufen zu lassen; und die Reihe so 5 bis 6 mal zu wiederholen, da dies einen weitaus rascheren Lerneffekt erzielen würde.

Trainingsprinzip nach Prokop: 1-2-3-4-5-6-7-1-2-3-4-5-6-7-1-2-3-4-5-6-7....-8

Da ich meine Ausbildung bei Professor Prokop getätigt habe verwende ich seine Lernmethode auch in meinen Kursen.

4. Einleitungsübung

Alltag gleichgültig. Umgebung gleichgültig. Geräusche gleichgültig.

Ich bin ganz entspannt und ganz gelöst.

Unendliche Ruhe ist in mir.

Die einleitenden Formeln oder auch Ruheformeln genannt sollen dazu dienen einen Einstieg in die Entspannung zu ermöglichen. Das Autogene Training fungiert als eine Art Insel, wo wir vom Alltag, und den damit verbundenen Sorgen flüchten können.

Es gilt die Gedanken einfach spazieren zu lassen und nichts zu forcieren.

Es ist zu erwähnen, daß die Abschirmung erst nach Wochen regelmäßigen Übens wirklich tadellos funktioniert.

Zu Beginn des Trainings kann es durchaus hilfreich sein sich die Ruhe bildlich vorzustellen, beispielsweise in der Vorstellung eines angenehmen Ortes, vielleicht aus dem Urlaub.

5. Schwereübung

Rechter Arm ganz schwer. (Linkshänder beginnen mit dem linken Arm)

Linker Arm ganz schwer.

Beide Arme sind ganz schwer.

Beide Arme und Beine sind ganz schwer. (= eigentliche Übungformel)

Die Schwereübung ist die erste eigentliche Übung der Unterstufe, und wird in der Regel gemeinsam mit den einleitenden Formeln gelernt. Das Erleben der Schwere ist allerdings keine Voraussetzung für den Erfolg beim Autogenen Training.

Durch die Schwereübung kommt es zu einer muskulären Entspannung, welche sich durch die bereits erwähnte Verbindung zwischen Körper und Psyche auch positiv auf letztere auswirkt. Laut J.H. Schultz steht bei den Europäern die quergestreifte (willkürliche) Muskulatur dem Ich am nächsten. Was seinen Angaben nach auch der Grund ist, wieso die Unterstufe stets durch die Schwereübung eingeleitet wird (während es beim Yoga beispielsweise oft eine Atemübung ist). Das Autogene Training wird nicht umsonst gerne oft als das europäische Yoga bezeichnet, da es dem Wesen der europäischen Kulturen viel näher steht.

Der Entspannungseffekt dieser Übung kann noch wirksamer gestaltet werden, indem kurz vor Beginn des Autogenen Trainings Arme und Beine leichten Belastungen ausgesetzt werden.

6. Wärmeübung

Rechter Arm ganz warm. (Linkshänder beginnen mit dem linken Arm)

Linker Arm ganz warm.

Beide Arme sind ganz warm.

Beide Arme und Beine sind ganz warm. (= eigentliche Übungformel)

Die Wärmeübung stellt gemeinsam mit der Schwereübung die Grundübungen des Autogenen Trainings dar.

Während der Wärmeübung kommt es zu einer Gefäßentspannung und -erweiterung, und somit zu einer verbesserten Durchblutung, welche einen meßbaren Wärmeeffekt bedingt.

Entspannungseffekte lassen sich auch gezielt lokalisieren, z.B. auf ganz bestimmte Körperbereiche. Ideal bei Schmerzen in bestimmten Körperteilen (z.B. Muskelkater „*meine linke Schulter ist ganz warm*“)

Nach einigem Üben kann der Wärmeeffekt schon allein durch den Gedanken daran ausgelöst werden.

Personen mit chronisch niedrigem Blutdruck sollten die Übung nicht im Sitzen vornehmen, und außerdem auf die Rücknahme achten (auf welche ich noch später zu sprechen komme). Eventuell nach der Übung noch etwas liegenbleiben, damit sich der Kreislauf wieder stabilisiert.

Wer an Krampfadern leidet sollte die Wärmeübung in den Beinen etwas verringern, zum Beispiel durch eine Umformulierung „*Beine ein wenig warm*“.

Am Anfang kann die Wärmeübung verstärkt werden durch eine Decke auf den Gliedmaßen. Hilfreich kann auch die bildhafte Vorstellung sein die Sonne scheine auf den Körper.

7. Herzübung

Herzbereich angenehm gelöst. Herz schlägt ruhig, regelmäßig, rhythmisch.

Die Organübungen des Autogenen Trainings erhöhen das Körperempfinden, und es entsteht ein innigerer Kontakt zu den inneren Vorgängen des eigenen Körpers. Die nun folgenden Übungen reichen in die Tiefe des menschlichen Körpers und Psyche.

Die erste, gleichwohl aber auch schwierigste Organübung ist jene des Herzens. Ziel dieser Übung ist es keinesfalls das eigene Herz zu spüren, sondern ein Gespür für Rhythmik und Periodik des Herzens zu erwecken, um auf diese Weise einen besseren Zugang zum eigenen Körper zu erhalten.

Das Herz stellt in unserer postmodernen hektik- und Streßgesellschaft wohl das leidtragendste Organ dar. Nicht umsonst spricht man besonders, was das Herz angeht, von sogenannten Zivilisationskrankheiten (z.B. Herzinfarkt).

Zur besseren Lokalisierung des Herzens kann es auch ratsam sein, die Hand vor dem Autogenen Training auf die Brust zu legen, um so den Herzschlag wahrnehmen zu können.

8. Atemübung

Atmung geht von ganz selbst; ruhig, regelmäßig, rhythmisch; es atmet mich.

Der moderne Mensch atmet unbewußt, oft zu flach oder zu hektisch. Es gilt sich seiner Atmung wieder bewußter zu werden und das rhythmische Schwingen der Atmung zu genießen.

Durch ein gelöstes und entspanntes Atmen wird zum einen die Entspannung und Erholung vertieft und bekräftigt, und zum anderen die Fähigkeit der Selbstbeherrschung hervorgehoben. Nicht selten drücken sich psychische Belastungen und Probleme gerade in einer falschen Atmung aus. Sie hat sozusagen eine Vermittlerrolle zwischen Bewußtsein und Unbewußtsein.

Die Atmung besitzt nicht umsonst in vielen Mediationsformen eine zentrale Bedeutung. Beim Atmen im Autogenen Training regiert allerdings, im Gegensatz zu den meisten anderen Verfahren, eine passive Haltung.

Bei der Atemübung sind drei Einstellungen zu beachten:

1. Atemerleben kommen lassen durch passive Haltung.
2. Ausatmung beachten.
3. Bauchatmung beachten. Diese muß aber nicht bewußt gemacht werden, denn schon der Gedanken daran kann ausreichend sein. Die Bauchatmung hat auch einen dienlichen Effekt auf die Verdauung und Funktionalität vieler innerer Organe.

9. Sonnengeflechtübung

Sonnengeflecht angenehm strömend warm.

Das Sonnengeflecht, auch noch Solarplexus genannt, stellt das älteste Nervensystem des Menschen dar. Es befindet sich unmittelbar unter dem Zwerchfell in der Magengegend.

Unser Verhältnis zu diesem, doch so wichtigen Nervensystem, ist in der Regel ein sehr betrübtes. Die meisten Menschen wissen nicht einmal um die Existenz dieses Nervensystems, und spüren es lediglich wenn sie erschreckt werden oder während einer Achterbahnfahrt.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings gelingt eine Entreizung dieses Bereiches und somit gleichzeitig eine Vertiefung des Ruherlebnisses. Dadurch kommt es zu einer angenehm strömenden Wärme in der Tiefe des Bauches.

Wer Schwierigkeiten hat das Sonnengeflecht ausfindig zu machen, oder die Wärme im Bauch zu spüren, kann sich anfangs mit einer Wärmeflasche oder durch das Einnehmen eines heißen Getränks behilflich sein. Hilfreich kann auch schon das einfache Auflegen der Hand auf den Oberbauch sein.

10. Stirnkühle

Stirne angenehm kühl und frisch.

Wie der populäre Ausdruck „einen kühlen Kopf bewahren“ es schon verlauten läßt, verfolgt die Stirnkühleübung den Zweck einen gewissen, nötigen Abstand zum Alltagsgeschehen, und all seinen Erfordernissen und Problemen zu erlangen. Der Übende soll sozusagen „über den Dingen stehen“, und über ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung verfügen und die Affekte leichter im Zaum halten können.

Auch hier existieren klare Parallelen zum Schlaf, wo es ebenfalls zu einer leichten Abkühlung der Stirn kommt.

Die Kühle soll sich nur auf die äußere Stirn beschränken, und nie in den Kopf selber dringen. Behilflich kann die bildhafte Vorstellung sein einen nassen Lappen auf der Stirn liegen zu haben, oder daß ein kühler Windhauch die Stirn streift.

11. Rücknahmeformeln

Ich bin nach jeder Übung ganz frisch, ganz erholt, voll Kraft und voll Zuversicht.

Die Rücknahme aus der Entspannung ist von großer Bedeutung. Sie wird eingeleitet durch die eben genannte Beendigungsformel, und anschließend ein tiefes Einatmen, ein mehrfaches kräftiges Abbeugen der beiden Arme, und das Öffnen der Augen.

Zweck ist es wieder in den üblichen Bewußtseinszustand des Alltags zurückzukehren. Ohne Rücknahme tritt der Effekt der Erfrischung und Erholung nicht so schnell auf. Zudem gilt es die Verminderung des Muskeltonus wieder aufzuheben.

Sollte die Rücknahme einmal nicht gänzlich gelingen, sei es zum Beispiel da die Übung unerwartet unterbrochen werden mußte, so manifestiert sich dies gerne in einem leichten Taubheitsgefühl in Armen und Beinen. In einem solchen Fall ist es empfehlenswert sich erneut hinzusetzen, die Augen zu schließen und die Rücknahme zu wiederholen. In aller Regel verschwinden die leichten Benommenheitsgefühle rasch.

XI. Autogenes Training als Einschlafhilfe

Das Autogene Training kann eine passende Unterstützung bei Schlafstörungen sein, oder um einfach nur sanft in den Schlaf hineinzugleiten.

Ich warne allerdings davor das Autogene Training wie eine Art Schlafpille oder Wundermittel einzusetzen, da hierdurch ein hoher Erwartungsdruck an das Training getragen wird, welcher wiederum dem Grundprinzip des Autogenen Trainings konträr entgegenwirkt: nämlich die Entspannung einfach kommen zu lassen. Es ist sowieso ein sehr großes Paradoxon den Schlaf gezielt herbeizuführen, also bewußt zuzuschauen wie man das Bewußtsein verliert. Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit.

Als Einschlafhilfe sollte das Autogene Training erst nach den Grundübungen erlernt werden. Allerdings sollte die Übung vor dem Einschlafen nicht zu lange dauern, andernfalls besteht die Möglichkeit, daß der Übende währenddessen einschläft. Prinzipiell ist dies nicht schlimm. Das Unbewußtsein (oder vielleicht auch schlechtes Gewissen genannt) kann sich allerdings merken, daß die Übung nicht beendet wurde, und dies kann den Schlaf nachträglich stören. Wird das Autogenen Training als unterstützende Einschlafhilfe eingesetzt so wird hierbei auf Stirnkühle- und Rücknahmeübung verzichtet.

XII. Zusatzformeln: Schulter-Nacken

Schulter-Nacken-Bereich angenehm warm und locker.

Bereits J.H. Schultz hat diese Zusatzübung eingeführt, da bei vielen Menschen besonders der Schulter-Nacken-Bereich angespannt ist und zu unzähligen Beschwerden führen kann (wie beispielsweise Rücken- oder Kopfschmerzen).

Es empfiehlt sich diese Übung zwischen die Sonnengeflecht- und die Stirnkühleübung einzufügen.

Die Übung selber ähnelt sehr den Schwere- und Wärmeübungen, und dürfte deshalb in der Regel keine Schwierigkeiten mehr bereiten.

Am Anfang kann es durchaus helfen den Nacken- und Schulterbereich vor dem Üben etwas durchzukneten. Auf diese Weise kann durch diesen leichten Schmerz der anvisierte Bereich besser lokalisiert werden.

XIII. Kurzübung im Stehen

Nach einigem Üben ist es möglich das Autogene Training auch in Kurzform im Stehen und mit offenen Augen durchzuführen. Hierbei reichen 10 bis 30 Sekunden Übung bereits aus, um die erwünschten Effekte zu erzielen. Zum Beispiel in der Warteschlange im Supermarkt.

Bei dieser Kurzübung wird der Kopf lediglich leicht nach vorne geneigt und man läßt die Schwere und Entspannung in die Schultern und Arme hineingleiten. Das Gebiet des Nackens zwischen Hinterkopf und Schulterblättern wird dadurch zur Entspannung gebracht.

Die Kurzübung kann allerdings die komplette Übung und deren Effekte nicht ersetzen, sondern ist stets nur als „kleiner Notfallkoffer“ anzusehen.

XIV. Mittelstufe: Formelhafte Vorsatzbildung

Die Formelhafte Vorsatzbildung dient nicht vorrangig der Entspannung und Erholung, sondern verfolgt einen viel tieferen und spezifischeren Zweck. Der Übende fügt in den Ablauf der Gedankenformeln eine ganz bestimmte, seiner Persönlichkeit entsprechende Formel ein (z.B. „Zigaretten gleichgültig – Gelassenheit wichtig“). Diese formelhafte Vorsatzbildung soll helfen kleinere oder eventuell auch größere Problem zu lösen, deren Bewältigung dem Übenden Schwierigkeiten bereitet. Es bestehen hier durchaus Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen zum posthypnotischen Auftrag, weil auch hier das Unbewußte angesprochen wird.

Es ist äußerst wichtig zu betonen, daß der Übende die Formel selber auswählen muß, damit sie auch seiner Persönlichkeit entspricht. Die benutzte Formel soll kurz (1 bis 2 Sätze), prägnant, sowie gewertsbezogen und positiv formuliert sein. Sie soll mindestens ein halbes Jahr benutzt werden, weil nur auf längere Dauer die gewünschten Effekte eintreten können.

Ich vermittele meinen Kursteilnehmer die Mittelstufe in der Regel 2 Monate nach Ende der Anleitung der Unterstufe, und benutze zusätzlich diese Gelegenheit eine kurze Evaluation über das bisher gelernte und eingeübte zu machen.

Es gibt für den Menschen keine geräuschlosere und ungestörtere Zufluchtsstätte als
seine eigenen Seele.

Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst.

Mark Aurel

XV. Literaturhinweise

- Brenner, H. *Autogenes Training*. Merkblatt der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren <http://www.entspannungsverfahren.com>
- Brenner, H. (2004). *Autogenes Training. Der Weg zur inneren Ruhe*: Lengerich: Pabst
- Grawe, K. ; Donati, R. & Bernauer, F. (1995). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession* (4. Auflage). Göttingen: Hogrefe
- Henning, M. (2003). *Autogenes Training*. München: Knaur Verlag
- Henning, T. *Das Autogene Training. Ein praktischer Leitfaden*. Internet Artikel
- Hoffmann, B. (2009) (18. Auflage). *Handbuch Autogenes Training: Grundlagen, Technik, Anwendung*. München: DTV
- Kolb, P. (1998). *Das Autogene Training als Präventionsmethode*. Schriftliche Arbeit im Rahmen der Vorlesung „Gesundheitspsychologie“ am Psychologischen Institut der Leopold Franzens Universität Innsbruck
- Krampen, G. (1998) (2., neu ausgestattete Auflage). *Einführungskurse zum Autogenen Training*. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie
- Krapf, M. & Krapf, M. (2004) (6. Auflage). *Autogenes Training: Ein Gruppenprogramm*. Berlin: Springer
- Müller, E. (2008) (26. Auflage). *Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen*. Frankfurt am Main: Fischer
- Prokop, H. (1979). *Autogenes Training. Seine Bedeutung in Gegenwart und Zukunft*. Wörgl in Tirol: Perlinger Verlag
- Schultz, J.H. (2004) (24. Auflage). *Das Original-Übungsheft für das Autogene Training. Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung*. Stuttgart: Trias Verlag
- Sedlak, F. & Chiba, R. (Hrsg). *Die besonderen Chancen der Autogenen Psychotherapie ATP). Eine Festschrift zum 85. Geburtstag von Heinrich Wallnöfer*. Wien: Eigenverlag DDr. Sedlak
- Wilk, D: (2004) (dritte, korrigierte Auflage). *Autogenes Training. Ruhe und Gelassenheit lernen*. Bern: Verlag Hans Huber

XVI. Gesamtformeln der Unterstufe (nach J. H. Schultz)

1. Alltag gleichgültig. Umgebung gleichgültig. Geräusche gleichgültig.
2. Ich bin ganz entspannt und ganz gelöst.
3. Unendliche Ruhe ist in mir.
4. Rechter Arm ganz schwer. (Linkshänder beginnen mit dem linken Arm)
Linker Arm ganz schwer.
Beide Arme sind ganz schwer.
Beide Arme und Beine sind ganz schwer. (= eigentliche Übungformel)
5. Rechter Arm ganz warm. (Linkshänder beginnen mit dem linken Arm)
Linker Arm ganz warm.
Beide Arme sind ganz warm.
Beide Arme und Beine sind ganz warm. (= eigentliche Übungformel)
6. Herzbereich angenehm gelöst. Herz schlägt ruhig, regelmäßig, rhythmisch.
7. Atmung geht von ganz selbst; ruhig, regelmäßig, rhythmisch; es atmet mich.
8. Sonnengeflecht angenehm strömend warm.
9. Stirne angenehm kühl und frisch.
10. Formelhafte Vorsatzbildung.

Formel zur Rücknahme der Übung

Ich bin nach jeder Übung ganz frisch, ganz erholt, voll Kraft und voll Zuversicht.



Patrick Kolb
**Praxis für psychologische Beratung,
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie**
*Praxisadressen: 13-15 rue de la libération, 4210 Esch/Alzette
6 Grand-Rue, 8510 Rédange/Attert*
GSM: 621 760 574 E-mail: pkolb@pt.lu
<http://www.pkolb.webplaza.lu>