

Autogenes Training (AT) nach Schultz

Menschen haben die Fähigkeit, sich Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen so lebhaft vorzustellen, dass sie körperlich darauf reagieren. Probesthalber könnten Sie sich einmal vorstellen, wie eine dicke Spinne in Ihrem Nacken krabbelt oder wie Sie in eine saure Zitrone beißen. Vielleicht haben Sie bei der Spinne eine Gänsehaut bekommen, und bei der Zitrone hat sich Ihr Mund zusammengezogen? Diese Fähigkeit, eine bestimmte Körperreaktion durch konzentrierte Vorstellung selbstständig (autogen) herbeizuführen, ist die Grundlage des Autogenen Trainings:

Bereits in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte der Berliner Arzt Professor Johann Heinrich Schultz das Autogene Training als „Konzentrierte Selbstentspannung“. Damals wurde in der Medizin viel mit Hypnose gearbeitet. Während Hypnose-Sitzungen mit seinen Studenten beobachtete er, dass diese meist auch einen tiefen Entspannungszustand erlebten. Sie beschrieben die Empfindungen dabei als „schwebende Schwere“ und „strömende Wärme“ im ganzen Körper. Nach diesen Beobachtungen leitete Schultz seine Patienten dazu an, sich selbstständig Empfindungen von Ruhe, Schwere und Wärme zu vergegenwärtigen. Tatsächlich ist es durch die Konzentration auf diese Zielzustände offenbar möglich, Körperfunktionen zu beeinflussen und tief zu entspannen. Das Herz schlägt ruhig, der Blutdruck normalisiert sich, Arme und Beine werden besser durchblutet und damit messbar wärmer. Die Aufmerksamkeit richtet sich zunächst auf Körperempfindungen, wie sie in Entspannung erlebt werden. Gleichzeitig führt regelmäßiges Üben auf diesem Wege immer mehr auch zu einer ganzheitlichen Entspannung. Die Anwender lernen, auch in schwierigen Situationen gelassen zu sein und auch zu bleiben.

Es liegt auf der Hand, dass dies vielfältige positive Auswirkungen auf die Lebensgestaltung und Lebensqualität hat:

- in Stresssituationen ruhig bleiben und den Überblick bewahren
- bei Anforderungen nicht gleich hektisch oder aggressiv werden
- bei Konflikten mit anderen Menschen ruhig bleiben können, auch wenn die Meinungen auseinandergehen.
- Ruhe und Entspannung finden und sich gut erholen, statt nachts wach im Bett zu liegen und zu grübeln.

Regelmäßiges Autogenes Training fördert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und hilft, sich in Ruhezeiten wirklich gut zu erholen.

Studien belegen, dass sich Autogenes Training auch auf die körperliche Gesundheit positiv auswirkt: Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Stressbeeinflusste Störungen des Herz-Kreislauf- und Gefäßsystems, der Verdauungsorgane sowie des Bewegungsapparates und der Sexualität können sich durch regelmäßiges Training deutlich bessern.

Erlernen der Methode

Um die Methode kennen zu lernen und erste Erfahrungen zu machen, bietet sich zunächst ein Einführungskurs mit qualifizierter Leitung an, wie er hier in unserer Klinik besucht werden kann. Bis die genannten positiven Effekte auf die Lebensqualität und Ge-

sundheit eintreten, braucht es allerdings eine längere Übungszeit von mehreren Wochen mit am besten täglichen Übungen (5-20 Min.). Eine geduldige und interessierte Herangehensweise ist hier eine große Hilfe. Sie können im Liegen oder Sitzen üben, die Augen schließen oder, wenn Ihnen das nicht angenehm ist, mit geöffneten Augen einen festen Punkt anschauen. Der Übungsablauf dient als „roter Faden“, an dem Sie sich immer wieder orientieren können. Anfangs erleichtert der Rückzug an einen ruhigen Ort die Übung, später kann in allen Lebenslagen geübt werden.

Die Grundstufe: Formeln

Schultz hat die erwünschten Zielzustände Ruhe, Schwere, Wärme, etc. in Formeln gefasst, auf die die Übenden sich konzentriert einstellen. Wie der Name „Autogenes Training“ schon sagt, wird „selbständig“, d.h. ohne Hilfsmittel wie CDs trainiert. So können Sie es im Alltag jederzeit nutzen. In das Training werden nach und nach die folgenden Formeln einbezogen:

1. Die **Ruhetönung** „Ich bin ganz ruhig“
2. Die **Schwereübung** „Mein Arm ist schwer“ und „Arme und Beine sind ganz schwer“
3. Die **Wärmeübung** „Mein Arm ist warm“ und „Arme und Beine sind ganz warm“
4. Die **Atemübung** „Die Atmung ist ruhig, - es atmet (mich)“
5. Die **Herzübung** „Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig“ oder „Mein Herz ist warm“
6. Die **Leibübung** „Das Sonnengeflecht ist strömend warm“ oder „Mein Bauch ist warm“
7. Die **Stirnübung** „Die Stirn ist angenehm kühl“

Zum Abschluss folgt immer noch einmal die Übung mit der Ruhetönung.

Nach der Übung: Zurücknehmen

Im Anschluss an die Übung ist es günstig, sich einige Momente Zeit zu nehmen, um die Entspannung wieder zurückzunehmen und sich auf Aktivität einzustellen: Verabschieden Sie sich innerlich von der Übung, machen Sie Fäuste, beugen und strecken Sie die Arme, atmen Sie tief durch und öffnen Sie dann die Augen. Wenn Sie abends vor dem Einschlafen üben, dann lassen Sie das Zurücknehmen weg.

Die Formelhafte Vorsatzbildung und die Oberstufe des Autogenen Trainings

Um die Entspannungsfähigkeit zu fördern, ist das Anwenden der beschriebenen Übungen der Grundstufe hinreichend. Wenn die Grundstufe des AT gut beherrscht wird, ist es darüber hinaus möglich, AT weitergehend für die Verfolgung persönlicher Ziele zu nutzen. In der „Formelhaften Vorsatzbildung“ des AT werden mit Unterstützung der Kursleiterin/des Kursleiters individuell zugeschnittene Formeln entwickelt, mit denen dann geübt wird. Sie werden wie die Formeln der Grundstufe (s.o.) immer positiv und in der Gegenwartsform formuliert. Beispiele sind: „Was immer auch geschieht, ich bleibe ruhig und gelassen“ oder „Ich bin gut, so wie ich bin“.

In der Oberstufe des AT gibt es inzwischen vielfältige Ansätze, die das AT für Psychotherapie und Meditation nutzen. Die Fortgeschrittenen- und Oberstufe finden Sie nur sehr selten im allgemein zugänglichen Kursangebot der Volkshochschulen und Krankenkassen. Grundstufenkurse sind aber als Präventionsangebot fast überall verfügbar.

Weiterlesen:

Krampen G (2011). Autogenes Training: Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe. Hogrefe-Verlag

Link: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren www.dg-e.de